







...س ڈاکٹر سیدنا طاہر سیف الدین
...مسلم یونیورسٹی علی گڑھ ۳۰ دسمبر
...ہ کو ہمدرد دواخانہ میں تشریف لائے۔
...احب موصوف، ان کے ولی عہد اور
...رفقاء کرام نے تفصیلات کے ساتھ ہمدرد
...لیبارٹریز کا معائنہ فرمایا۔

...تصویر میں ہز ہولی نس کٹنگ سیلر
...سیکشن کا معائنہ فرما رہے ہیں اور نیچے
...تصویر میں ہمدرد دواخانہ میں مفردات کا
...ملاحظہ فرما رہے ہیں۔ تفصیل اندر
...صفحات میں ملاحظہ فرمائیے۔

٦١١٠

٣٤٧١٨

١٩٥٤

...یونانی طبی کانفرنس کی طرف سے
...میں یونانی ہفتہ منایا گیا۔ اس
...آخری دن کمپنی باغ (دہلی) میں
...حکیم حاجی عبدالحمید صاحب
...ہمدرد وقف کی صدارت میں ایک
...ہوا جس میں آنریبل اننتھا سوامی
...آینگر اسپیکر ہند پارلیمنٹ نے بھی
...کی۔ تفصیل اندر کے صفحات میں
...فرمائیے۔

جلد ۲۵ نمبر ۱

ہمدرد صحت دہلی

مدیر
حکیم عبدالحمید دہلوی

چندہ سالانہ
[illegible]
فی پرچہ
چار آنے

فہرست مضامین جنوری ۵۶ء

مقام اشاعت:- دفتر ہمدرد صحت [illegible] مطبوعہ [illegible] پریس دہلی [illegible]

غذائی نظام میں حیاتین کا فقدان

۳۷۶۷۱۸

لحمی اجزا اور معدنی عناصر کی کمی کے بعد حیاتین کا فقدان جسے ایک قسم کی بھوک ہی سے تعبیر کیا جا سکتا ہے غذائی نظام میں بڑی اہمیت رکھتا ہے کیونکہ جسم کو بھی بعض ناقابلِ علاج یا تکلیف دہ امراض لاحق ہو جاتے ہیں۔

طبی اصطلاحات میں "حیاتین" کا لفظ آج سے تقریباً ساٹھ سال پہلے وضع کیا گیا تھا اور اس وقت اس کی نوعیت کو محیر العقل اور اس کے اثرات کو سحر انگیز سمجھا جاتا تھا لیکن زمانہ گزرنے کے ساتھ ساتھ لوگ اس سے مانوس ہوتے گئے اور آج یہ حال ہے کہ اس سے مدارس کے طلبا تک بخوبی واقف ہیں۔ تقریباً ہر تعلیم یافتہ شخص جانتا ہے کہ حیاتین کی بہت سی قسمیں ہیں اور ان کا وجود عموماً کن اشیائے خوراک میں ممکن ہے۔ دواسازوں کے ہاں حیاتین بخش ادویات اتنی مختلف اقسام میں فروخت ہونے لگی ہیں کہ اپنی ضرورت کے لیے ان میں سے انتخاب دشوار ہو جاتا ہے۔ ہر طرح حیاتین کی کمی یا اس خصوصی بھوک کا علاج آسان ہو گیا ہے اور غذائی نظام کے نقص سے جو کیفیت دنوں یا ہفتوں میں ظہور پذیر ہوتی ہے، چند گھنٹوں میں دور ہونے لگتی ہے۔

۱۸۹۷ء سے یعنی جب سے ایک ولندیزی معالج ڈاکٹر ایجکمان نے سیلا چاول کھانے والے پرندوں میں ایک قسم کی مفلوجی کیفیت کا مشاہدہ کیا ہے سائنسی تجربات کی دنیا میں نئے افق پیدا ہوتے رہتے ہیں۔ سیلا چاول اور چاول کی دوسری قسموں میں ماہیت کے اعتبار سے جو فرق تھا اسے وٹامن یا حیاتین کی کمی سے تعبیر کیا گیا اور پھر یہ بھی پتہ چلا کہ یہ کمی اور کن کن چیزوں میں پائی جاتی ہے۔ نیز یہ کہ نوعیت کے لحاظ سے ان میں کیا فرق ہے۔ چنانچہ آج تک حیاتین کی تقریباً بیس قسمیں معلوم کی گئی ہیں، البتہ ان میں سے پانچ یا چھ زیادہ عام ہیں اور ان کے اثرات بھی عالمگیر حیثیت رکھتے ہیں۔ کثیر الاقسام ہونے کے باعث اور طوالت کے خوف سے بچنے کی خاطر ان حیاتین کو حروفِ ابجد سے موسوم کیا جاتا ہے۔ عام طور پر حیاتین الف یا حیاتین ب وغیرہ کہہ کر ان میں امتیاز کی صورت پیدا کی گئی ہے۔

قدیم زمانے میں حتیٰ کہ عہدِ بقراط میں بھی یونانی اطبا کو بعض مریضوں کے غذائی نظام میں حیاتین کی کمی کا احساس تھا اور وہ اس کمی کو دور کرنے کے لیے عجیب و غریب طریقے اختیار کرتے تھے۔ مثلاً رتوندے کے مریض کو اطبا یہ نہ جاننے کے باوجود کہ آنکھ کے ڈھیلے میں کیا تغیر پیدا ہوا ہے اور اس کا سبب کیا ہے، ہدایت کرتے تھے کہ تازہ کلیجی کے پارچے بند پپوٹوں پر رکھ کر کچھ دیر کے لیے پٹی باندھ دی جائے اور اس عمل کو برابر دہرایا جائے۔ تقریباً دو ہزار سال بعد جدید تحقیقات سے معلوم ہوا کہ کلیجی میں حیاتین الف کا جز وسب سے زیادہ پایا جاتا ہے جو بعض امراضِ چشم دور کرنے کے لیے مفید ہے چنانچہ جگر کا عرق اور جگر کا تیل خصوصاً بعض اقسام کی مچھلیوں کے جگر کا تیل ان بیماروں کو دیا جانے لگا جو حیاتین الف کی کمی کے باعث مختلف بیماریوں میں مبتلا ہوتے ہیں۔

اس وقت حیاتین کی بیس قسموں پر سیر حاصل بحث کرنا دشوار ہے اس لیے عام طور پر زیادہ مشہور اقسام کے سرسری بیان پر اکتفا کیا جاتا ہے جن کو بھوک کے جغرافیہ میں ہمالیہ کی چوٹیوں کی طرح زیادہ بلند مقام حاصل ہے۔ جانوروں کے دودھ، جانوروں کی چربی، ان کے جگر کے تیل یا بعض سبز ترکاریوں اور پھلوں میں حیاتین الف کی کافی مقدار پائی جاتی ہے۔ بچوں کے غذائی پروگرام میں اگر اس کیمیاوی جز کی کمی ہو تو ان کے قدرتی نشوونما اور بالیدگی میں رکاوٹ پیدا ہو جاتی ہے۔ ان کا قد بڑھنے سے رک جاتا ہے، آنکھ کے ڈھیلے متاثر ہو جانے سے بینائی میں فرق آتا ہے اور دانتوں کے بعض عارضے لاحق ہو جاتے ہیں۔

تحقیقات سے پتہ چلا ہے کہ چین و جاپان کے بعض علاقوں کے باشندے اور افریقہ کے بعض قبائل کے افراد کی کوتاہ قامتی ان کی غذا میں حیاتین الف کی کمی کے باعث شروع ہوئی اور رفتہ رفتہ ان کی فطرت کا اس طرح جز و بن گئی کہ اگر اب بعض بونوں کو عمدہ حیاتین بخش غذائیں دی جائیں تو ان کی نسل میں کئی پشتیں گزرنے کے بعد ان کے قدوقامت پر ہلکا سا اثر پڑے گا۔ یورپ کے بعض ملکوں میں نابینا لوگوں کے اعداد و شمار جمع کیے گئے تو معلوم ہوا کہ اندھے فقیروں میں ان کی تعداد سب سے زیادہ ہے جن کو دونوں وقت پیٹ بھر کر عمدہ غذا نہیں ملتی۔ آئرلینڈ کے ایک معالج ڈاکٹر ایمٹ کا کہنا ہے کہ وہاں ۱۸۴۸ء کے قحط کے بعد نابینا لوگوں کی تعداد تیرہ ہزار سے یکایک بیالیس ہزار ہو گئی تھی۔ اسی طرح آخری زار روس کے عہد میں نچلے طبقے کے بیشمار افراد کو مسلسل فاقہ کشی اور خصوصاً ۱۸۹۱ء کے ہولناک قحط نے بصارت سے محروم کر دیا تھا۔ اس کے برعکس مشرقی برازیل کے بعض علاقوں میں بیشتر افراد کا معیارِ زندگی نہایت پست ہے لیکن مویشی پالنا چونکہ ان کا عام پیشہ ہے اس لیے گھی، مکھن وغیرہ کی افراط ان میں وہ نقائص یا عوارض پیدا ہونے نہیں دیتی جو حیاتین الف کے فقدان کا لازمی نتیجہ سمجھے جاتے ہیں۔

حیاتین ب کی دو ضمنی قسمیں ہیں جن میں بہت خفیف سا فرق پایا جاتا ہے۔ وہ بھوک جو حیاتین ب کے فقدان سے طاری ہو، اعصابی نظام میں بعض نقائص پیدا کر دیتی ہے۔ ان میں سے خاص طور پر قابلِ ذکر مرض "بیری بیری" ہے جس کے حملے سے اعصاب میں تشنجی کیفیت نمودار ہو کر انجام کار پٹھے مفلوج ہو جاتے ہیں۔ ہاتھ پاؤں پر ورم ہوتا ہے اور کبھی کبھی تنفس کا نظام بھی بگڑ جاتا ہے۔ مشرقِ بعید کے علاوہ جنوبی امریکہ میں یہ مرض بہت ہی عام ہے۔ ولندیزی معالج ڈاکٹر ایجکمان نے جو انڈونیشیا کے صدر مقام بٹاویہ کے ایک ہسپتال میں جہاں بیری بیری میں مبتلا مریضوں کے لیے ایک علیحدہ وارڈ تھا، تعینات تھے، ایک روز اسپتال کے صحن میں چند چوزوں کو لنگڑاتے ہوئے دیکھا۔ تحقیقات سے پتہ چلا کہ مفلوج مریضوں کے آگے سے بچے ہوئے چاول پالتو مرغیوں وغیرہ کے سامنے پھینک دیے جاتے ہیں۔ لیکن بیری بیری چھوت کا مرض نہیں ہے۔ اس لیے یہ گمان نہیں ہو سکتا تھا کہ وہ بیماری انسان سے ان پرندوں میں منتقل ہوئی ہے۔ بلکہ ان کا یہ اندازہ صحیح نکلا کہ چوزوں میں اعصابی کمزوری چاول کی اس خاص قسم کے باعث پیدا ہوئی تھی جسے کم قیمت ہونے کے باعث اسپتال میں فراہم کیا جا رہا تھا۔ ستم یہ تھا کہ ان بیماروں کا مرض جس ناقص غذا سے لاحق ہوا تھا وہی غذا ان کو دورانِ علاج میں دی جا رہی تھی اور اسی لیے کوئی افاقہ نظر نہ آتا تھا۔ ڈاکٹر موصوف نے فوراً چاول بند کر کے دوسری اشیاءِ خوراک کا استعمال شروع کرایا جن میں حیاتین ب کی افراط ہوتی ہے۔ چناں چہ مریض بہت جلد صحت یاب ہونے لگے۔ سب کچھ جانتے ہوئے بھی چاول کی وہ ناقص سستی قسم مشرقِ بعید کے اکثر علاقوں میں انسان کی غذا بن رہی ہے اور انسان بیری بیری مرض میں مبتلا ہو کر موت کے گھاٹ اتر رہا ہے۔ بھوک کے جغرافیہ میں غربت و افلاس اور جہالت و ناواقفیت کا یہ پہلو نہایت ہی افسوسناک ہے۔ ڈاکٹر ایجکمان کا یہ نظریہ کہ چاول پر پالش کرتے وقت اس کی سطح سے جو باریک سی جھلی اتر جاتی ہے، اس چاول کو حیاتین ب سے محروم کر دیتی ہے اور اس کے مسلسل استعمال سے انسان بیری بیری مرض میں مبتلا ہو جاتا ہے، انڈونیشیا کے سرکاری حلقوں میں بدستور استعمال ہوتی رہی۔ اعداد و شمار سے پتہ چلتا ہے کہ براعظم امریکہ میں بھی اس قسم کے چاول سے پانچ لاکھ انسان موت کے گھاٹ اتر گئے تب اس سے احتراز کیا گیا۔

دو سو سال سے کچھ زیادہ زمانہ گزرا، ۱۷۳۵ء میں اسپین کے بادشاہ فلپ پنجم کے درباری معالج نے ایک خاص بیماری کے بارے میں تحقیقات شروع کیں جس کو مقامی زبان میں "گل آتشیں" کہا جاتا تھا گویا گلاب کی پتیاں بکھیر دی ہیں اور بخار کی حرارت کے پیشِ نظر یہ استعارہ تھا کہ گویا وہ پتیاں انگاروں سے ترا سی لی ہیں کہ وہ ایک جلدی بیماری تھی لیکن جذام سے اس کا کوئی تعلق نہیں تھا۔ اطالوی زبان میں اسی مرض کو پیلاگرا یعنی کھردری جلد کہا جاتا ہے۔ اس بیماری میں مبتلا ہونے کے بعد سب سے پہلے مریض کا نظامِ ہضم بگڑ جاتا ہے جسم پر سرخ رنگ کے بدنما چکتے سے نمودار ہوتے ہیں جو بڑھ کر پھنسیوں کی شکل اختیار کر لیتے ہیں اور آخر میں مریض چڑچڑا ہو کر اپنا دماغی توازن کھو بیٹھتا ہے۔ اس لیے عموماً اس کی موت اسپتال کے بجائے پاگل خانہ میں واقع ہوتی ہے۔ چونکہ زیادہ تر غریب طبقے کے لوگ اس مرض کا شکار ہوتے ہیں، اسلیے اندازہ لگایا گیا کہ شاید اس کا سبب خرابیِ غذا ہو۔ یہ خیال بہت جلد پایۂ تحقیق کو پہنچ گیا اور بھوک کا جغرافیہ جاننے والوں نے فیصلہ صادر کر دیا کہ غذا میں حیاتین ب۲ کی کمی اس بیماری کا سبب بن سکتی ہے۔ اس تحقیق کا سہرا امریکی سائنسداں جوزف گولڈ برگر کے سر ہے جسے پہلی جنگِ عظیم کے بعد اپنے تجربات میں کامیابی ہوئی۔ اس کامیابی کے بعد ہی معالج اس فیصلے پر پہنچے کہ جسم میں تھیامین کی کمی کو پورا کرنے کیلیے حیاتین ب کی کافی مقدار پہنچانی چاہیے۔ اسی طرح جسم میں ربوفلیوین کی کمی ہو جانے سے غذا میں حیاتین ب۲ شامل کرنے کی ضرورت محسوس ہوتی ہے۔ اس کمی سے جو بیماری لاحق ہوتی ہے، اس کی ظاہری علامات یہ ہیں کہ مریض کے ہونٹ خصوصاً باچھیں متورم ہو کر پھٹنے لگتی ہیں اور پھر زخم پڑ جاتے ہیں۔ قدرتی طور پر مسوڑھوں پر برا اثر پڑتا ہے اور ان میں سے کبھی کبھی خون جاری ہونے لگتا ہے۔ شروع میں خیال کیا گیا کہ منہ کی پوری طرح صفائی نہ ہونے اور گندگی بڑھ جانے سے یہ مرض لاحق ہوتا ہے لیکن پھر پتہ چلا کہ غذائی غذا سے اس کا براہ راست تعلق ہے۔ اس بیماری میں مبتلا ہونے والوں کی آنکھیں بھی سوج جاتی ہیں اور پھر آنکھ کی اندرونی جھلی میں زخم پیدا ہو جاتے ہیں جو سخت تکلیف دینے کے علاوہ اکثر بصارت سے بھی محروم کر دیتے ہیں۔ علاوہ ازیں اعصاب پر اثر پڑنے سے مریض بدمزاج بلکہ غضبناک ہو جاتا ہے۔ ایک بار برازیل میں نیشکر کی کاشت کرنے والے علاقوں کے اکثر لوگ جب اپنی جابرانہ حرکتوں کے باعث گرفتار ہوئے تو طبی معائنہ کے بعد معالجین نے رائے قائم کی کہ ان کے جسم میں ربوفلیوین کی کمی برے افعال کے ارتکاب کا باعث ہوئی ہے اور جب ان کی غذا میں حیاتین ب۲ شامل کرنے کا خاص خیال رکھا گیا تو وہ نہ صرف ظاہری اعتبار سے تن درست ہو گئے بلکہ ذہنی اعتبار سے بھی ان کی کایا پلٹ ہو گئی۔ کمزور قسم کی حاملہ عورتوں میں بھی جب ربوفلیوین کی کمی ہو جاتی ہے تو عموماً ایک قسم کی ہیجانی کیفیت بڑھ کر ان پر غشی طاری ہونے لگتی ہے۔ ان کی غذا میں اگر حیاتین ب۲ کا اضافہ کر دیا جائے تو ان کی حالت بہت سدھر جاتی ہے۔

پہلا ایٹم بم

آج سے دس سال پہلے ۶ اگست ۱۹۴۵ء کو جاپان کے شہر ہیروشیما پر وہ پہلا ایٹم بم گرایا گیا تھا جس نے چشم زدن میں ساٹھ ہزار نفوس کو ہلاک کر دیا اور ایک لاکھ مرد عورت اور بچوں کو زخمی کیا جنہیں سے بہت سے ایڑیاں رگڑتے ہوئے کرب و درد میں سسکتے ہوئے بتدریج موت کا شکار بن گئے۔ ہائیڈروجن بم جو تازہ ترایجاد ہے، وہ ایٹم بم سے ہزار گنا زیادہ ہلاکت خیز حربہ ہے جب تجربتاً اس کا ایک دھماکا بیکینی میں کیا گیا تو مقام تجربہ سے ۸۰ میل دور ۲۳ جاپانی ماہی گیروں کو تابکار شعاعوں سے جلنے کے شدید زخم آئے۔

۱۹۵۰ء میں جب ہائیڈروجن بم تیار کرنے میں کامیابی ہوگئی تو مشہور عالم سائنسداں آئنیسٹین نے یہ انتباہ دیا تھا کہ "کرۂ ارض پر انسان اور انسانیت کی تباہی و ہلاکت اب صنعتی طور پر حیطۂ امکان میں داخل ہوگئی ہے۔ . اس راہ کی آخری منزل پر عالمگیر تباہی و بربادی کا بھوت اب زیادہ صاف و صریح طور پر نظر آ رہا ہے"

برسوں پہلے الفریڈ نوبل نے کہا تھا کہ "میری بڑی تمنا ہے کہ عالمگیر تباہی کے لیے ایک ایسی خوف ناک کارگر چیز تیار کر دوں جو جنگ کو ناممکن بنا دے"۔———

"انشقاق جوہر (Nuclear fission) سے اس کی یہ آرزو پوری ہوکر اب ایک حقیقت بن گئی ہے ——— سائنس کی گزشتہ ایجادات میں سے دوسری کسی ایجاد نے یہ ہیبت ناک امکان پیدا نہیں کیا تھا کہ انسان صرف ایک بٹن دبا کر تمام مخلوقات کو فی الفور موت کے گھاٹ اتار سکتا ہے۔

جوہری انشقاق کا انکشاف سائنس کی تمام سابقہ کامیابیوں سے ایک اور طرح بھی مختلف ہے۔ یعنی اب کائنات کی اساسی طاقت تاریخ میں پہلی بار انسان کے قبضہ اقتدار میں آگئی ہے۔ سائنس اور فن صنعت کاری نے گویا ایک ہی جست میں پوری ایک صدی طے کرلی اور اب انسان کے ہاتھ میں ایسی مرتکز قوت آگئی ہے جو دنیا کے ہر باشندے کی صلاح و فلاح اور معیار زندگی کو بلند کرنے کے لیے ضروری تھی۔ پرانے زمانے کی کیمیاگری سے انسان کو ایسا کوئی اکسیر حیات ہاتھ نہیں آیا تھا جو بڑھاپے کو روک کر زندگی کی مدت بڑھا سکتا۔ مگر اب جدید کیمیا نے جوہری انشقاق کے ذریعہ اس خواب کے پورا کرنے کا سامان اس کی گرفت میں دے دیا ہے بشرطیکہ ہم بنی نوع انسان کو ایسی جنگ میں گرفتار ہو جانے سے روکنے کے لیے اقدام کریں جو عالمگیر ہلاکت و تباہی پیدا کر دے گی۔

اب سائنسدانوں کے لیے ضروری ہے کہ جلد سے جلد عالمگیر نوع انسان کو جوہری طاقت کی بے پناہ ہلاکت خیزیوں سے بچائیں اور ایسے اقدامات کریں کہ جوہری طاقت صرف پرامن مقاصد کے لیے استعمال کی جا سکے۔ اس ضمن میں ان تمام واقعات و حقائق کی وسیع ترین نشر و اشاعت ہونی چاہیے جن سے ظاہر ہو کہ جوہری اور تھرمونیوکلیئر (حرارتی نواتی) دھماکوں کے اشعاعات بنی نوع انسان کے لیے جان لیوا خطرات پیدا کر دیتے ہیں۔ لہٰذا جوہری توانائی صرف پرامن اغراض کے لیے استعمال میں لائی جائے۔ صرف یہ سائنسدانوں کی ذمے داری ہے کہ نوع انسان کی بہبود میں برابر ترقی ہو، تاکہ پاسچر کا یہ مقولہ صحیح ثابت ہو "میرا عقیدہ ہے کہ سائنس اور امن۔ جہالت اور جنگ پر غلبہ حاصل کریں گے۔ اقوام عالم تعمیر کے لیے تعاون کریں گے نہ کہ تخریب کے لیے، اور مستقبل میں میدان انہیں کے ہاتھ رہے گا جو مبتلائے آلام انسانیت کے مفاد کے لیے سب سے زیادہ کام کریں گے"

رسیل اور آئنیسٹین کے بیانات کا خلاصہ

"اس حقیقت کے پیش نظر کہ مستقبل کی کسی جنگ میں نیوکلیئر حربے ضرور استعمال کیے جائیں گے اور یہ حربے نوع انسان کی بقا کے لیے خطرناک ہیں۔ ہم دنیا کی تمام حکومتوں سے التجا کرتے ہیں کہ یہ بات خوب سوچ سمجھ لیں اور اس کا برسرعام اعتراف کریں کہ ان کے مقاصد ایک عالمگیر جنگ سے ہرگز نہیں حاصل ہو سکتے۔ لہٰذا ہم ان سے اور کے مناسب استدعا کرتے ہیں کہ اپنے تمام باہمی جھگڑوں کو پرامن ذرائع سے طے کرنے کی راہیں نکالیے"۔

"ہم انسانوں کی حیثیت سے انسانوں سے التجا کرتے ہیں: اپنی انسانیت کو یاد رکھیے اور باقی سب باتیں بھول جائیے۔ اگر آپ ایسا کر سکیں تو ایک نئی جنت کے لیے راستہ کھلا ہوا ہے۔ اگر نہ کر سکیں تو آپ کے سامنے عالمگیر موت کا خطرہ منڈلا رہا ہے"

"دیکھیے، ہم آپ کے سامنے ایک سنجیدہ، کھلا ہوا، صاف و صریح ہیبت ناک مسئلہ پیش کرتے ہیں، جس سے گریز یا مفر ممکن نہیں: کیا ہم نسل انسانی کا خاتمہ کر دیں یا نسل انسان ایسا کرے کہ جنگ کو قطعاً ترک کر دے؟"

اس بیان پر امریکا، برطانیہ، جاپان وغیرہ کے نامور سائنسدانوں نے بھی اپنے دستخط ثبت کیے۔ مزید برآں مختلف ممالک کے ۱۸ نوبل انعام پانے والے مشاہیر نے بھی جوہری اسلحہ کے استعمال کے خلاف احتجاجی بیانات شائع کیے ہیں۔

فالج اطفال (پولیو) کا تحفظی ٹیکہ

فالج اطفال (پولیو) بچوں کا ایک خطرناک مرض ہے، جس سے اب تک لاکھوں بچے عمر بھر کے لیے مفلوج و معذور ہو جاتے تھے۔ پٹسبرگ یونیورسٹی کے ڈاکٹر جوناس ای۔ساک نے اس خوفناک مرض کا تحفظی ٹیکہ (ساک ویکسین) ایجاد کر کے دنیائے مرض والم پر احسان عظیم کیا ہے۔ یہ انکشاف اپنی اہمیت و منفعت میں پانچ او دوسرے محققین کے ان انکشافات کے مقابلہ کا ہے جن کی بدولت چیچک اور ڈفتھیریا (خناق وبائی) جیسے خطرناک امراض سے تحفظ ممکن ہو گیا۔

ساک ویکسین ایک بالکل بےخطر اور نہایت کارگر حفاظتی ٹیکہ ہے جس کی تکمیل و انکشاف کی خبر ریڈیو، ٹیلی ویژن اور دنیا بھر کے اخباروں میں ۱۲ اپریل ۱۹۵۵ء کو شائع ہوئی جس سے خوشی و کامرانی کا ایک غلغلہ مچ گیا۔ اس سے پہلے اس ٹیکے کے متعلق عوام میں طرح طرح کے شکوک و شبہات موجود تھے اور جب اس ٹیکہ کی آخری صورت گری کی تفصیلات شائع ہوئیں تو بعض حلقوں میں اس کی افادیت و نوعیت کے متعلق مختلف و متضاد خیالات پیدا ہو گئے۔ بعض ابتدائی بیانات میں کہا گیا کہ یہ ویکسین ۸۰ تا ۹۰ فیصد حالتوں میں کارگر ہوتی ہے اور بعض اسے اور بھی کم مفید بتاتے تھے، چنانچہ والدین اس مسئلے کے متعلق ایک صاف سیدھا اور قابل وثوق جواب چاہتے تھے: سوال یہ تھا کہ اس ٹیکہ سے اس موسم گرما میں اور آئندہ سالوں میں کس قدر فائدہ کی توقع کی جا سکتی ہے؟ ان امور کے متعلق طویل طویل فنی رپورٹوں سے جو جوابات اخذ کیے جا سکتے ہیں، ان کا خلاصہ افادۂ عام کے لیے درج ذیل ہے۔

۱- ۱۹۵۵ء کی جدید ویکسین گزشتہ سال کی آزمائشی ویکسین کے مقابلہ میں اغلبًا بہت زیا
ٹیکہ کے باوجود) مفلوج ہو گئے تھے کوئی بدشگونی کی بات نہیں تھی، کیونکہ اس وقت تک

۲- اگر بچہ کو تازہ تیار کردہ جدید ویکسین کی دو پچکاریاں اب یا اس سال کے موسم گرما میں لگ
آئندہ موسم سرما میں یا موسم بہار میں تیسری پچکاری لگا دینے سے یہ تحفظ اور زیادہ قوی ہو
کئی سال تک اور ممکن ہے کہ طویل مدت تک تحفظ باقی رہے گا)

۳- اگر کسی بچہ کو ۱۹۵۵ء کے وبائی موسم کے آغاز سے پہلے ٹیکہ لینے کا موقع نہ حاصل ہو سکے تو بھی اسے اس واقعہ سے کسی قدر فائدہ پہنچنے کا امکان ہے کہ اس کے بہت سے دوسرے ساتھی اور ہم جماعت دوست پہلے سے ٹیکہ لگے ہوئے ہوں گے ——— یعنی اسے دوسروں سے مرض کی چھوت حاصل کرنے کا موقع کم ہی رہیگا۔

۴- چونکہ سردست یہ نئی ویکسین بڑی مقدار میں حاصل نہیں ہے اور ہر جگہ کے تمام بچوں کو جدید ٹیکہ سے استفادہ کی سہولت حاصل نہیں ہے، اس لیے مناسب یہی ہے کہ آپ اپنے بچہ کا نام امیدواروں کی فہرست میں درج کرا دیں اور سکون کے ساتھ اپنی باری آنے کا انتظار کریں "چور بازار" سے ویکسین ہرگز نہ خریدیں، کیونکہ وہ نقلی اور غیر معتبر ہوگی۔

۵- **طریقۂ استعمال**:- ڈاکٹر ساک حسب ذیل لائحہ عمل اختیار کرنے کی سفارش کرتے ہیں:-

جدید ویکسین کی پہلی پچکاری دینے کے بعد دوسری پچکاری دو چار ہفتے گزر جانے کے بعد لگائی جائے۔ اس کے بعد کم از کم پورے سات ماہ گزر جانے کے بعد تیسری پچکاری لگائی جائے۔ گو یہ آخری پچکاری اور زیادہ مدت (ڈھائی سال تک گزر جانے) کے بعد لگانے پر بھی مؤثر ہو سکتی ہے مگر بہتر یہی ہے کہ سات ماہ گزر جانے کے بعد تیسری پچکاری لگا دی جائے۔ اگر سات ماہ گزرنے سے پہلے لگائی جائے گی تو پورا تحفظ حاصل نہیں ہوگا۔

نوٹ:-

فالج اطفال کی یہ جدید ویکسین تیار کرنے کے لیے اس مرض کے وائرس کو تندرست بندروں کے گردوں کے زندہ خلیات پر پرورش کیا جاتا ہے، جو زیادہ تر مشرقی ممالک (بالخصوص ہندوستان و پاکستان) سے نہایت بڑی تعداد میں امریکا بھیجے جاتے ہیں ———

پُراسرار گٹھیا اور اس کا علاج

اگر آپ کسی قسم کی گٹھیا میں مبتلا ہیں تو یقین فرمائیے کہ اکیلے آپ ہی اس کے مریض نہیں، کیوں کہ برطانیہ میں تو بیمہ شدہ لوگوں کا چھٹا حصہ بے بس کر دینے والی ایسی ہی بیماریوں میں مبتلا ہے اور اس کے نتیجے میں تیس لاکھ ہفتوں کے کام کا سالانہ نقصان برطانیہ کو پہنچ رہا ہے۔ یہ مرض بہت پرانا ہے کیونکہ قدیم مصر کی ممیوں (مسالہ لگا کر رکھی ہوئی لاشوں) میں بھی گٹھیا کے نشانات ملتے ہیں۔

یہ آخر کون سی بیماریاں ہیں جو انسان کو نہ صرف ناقابلِ برداشت درد میں مبتلا کر دیتی ہیں بلکہ اسے بالکل ناکارہ بنا دیتی ہیں۔ کیا ان کی الگ الگ قسمیں ہیں یا مختلف علامات مل کر ایک مرض کی شکل اختیار کر لیتی ہیں؟ ان کے اسباب کیا ہوتے ہیں؟ ہم کیسے اور کیوں ایسے امراض میں مبتلا ہو جاتے ہیں؟ ایسے بہت سے سوالات سائنسدانوں اور معالجین کی توجہ کے مرکز بنے ہوئے ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ کسی دن ان پریشان کن مسائل کا کوئی ٹھوس حل تلاش کر لیا جائے، لیکن فی الحال تو ان سوالات کا صرف آزمائشی اور غیر یقینی جواب دیا جا سکتا ہے چونکہ ان امراض کو مہلک نہیں سمجھا جاتا اور ان سے عموماً پانچ فیصدی اموات ہوتی ہیں، اس لیے تحقیقات کا دائرہ محدود ہو گیا ہے۔

لیکن جدید تحقیقات کی تازہ اطلاعات میں کچھ نئی حقیقتیں جھلکتی ہیں مثلاً یہ کہ ایسی بیماریوں کا اثر عموماً جوڑوں اور ملحقہ بافتوں پر ہوتا ہے اور دوسرے یہ کہ اس کے ساتھ ساتھ مریض کو کبھی نہ کبھی کسی طرح کا درد ضرور محسوس ہوتا ہے۔

ان دو علامتوں کے باہمی تعلق کے علاوہ ایک اور چیز محسوس کی گئی ہے وہ یہ کہ ایسی بیماریوں میں سے بعض نمکیات، مثلاً اسپرین اور کارٹیسون کے استعمال پر اپنا ردِ عمل ضرور دکھاتی ہیں۔

اس سلسلے میں ایک قابلِ ذکر بات یہ ہے کہ گٹھیا کے امراض کی جتنی چھان بین کی جاتی ہے وہ آگے چل کر اتنے ہی پُراسرار معلوم ہونے لگتے ہیں۔ کیا یہ عجب کی بات نہیں کہ گٹھیا کے بخار اور جوڑوں کے ... میں مرد اور عورتیں تقریباً مساوی تعداد میں مبتلا ہوتی ہیں جبکہ دوسرے امراض میں بہت بڑا فرق نظر آتا ہے اور ایسا معلوم ہوتا ہے کہ بعض بیماریاں صرف عورتوں اور بعض مردوں کے لیے مخصوص ہیں۔ اس کے علاوہ یہ بھی کوئی کم حیرت کی بات نہیں کہ اگر گٹھیا کی بعض قسموں کی تشخیص آسان ہوتی ہے تو دوسری اقسام کو سمجھنا معالجین کے لیے بہت ہی مشکل ہو جاتا ہے۔

بہر حال گٹھیا کے اسباب کو اندازاً دو حصوں میں تقسیم کیا جا سکتا ہے۔ ایک مستند محقق کے خیال کے بموجب پہلا حصہ "زمین" اور دوسرا "بیج" کہا جا سکتا ہے۔ اول الذکر میں ناموافق جسمانی ساخت، ناقص دورانِ خون، اندرونی غدود، مثلاً غددِ بلغمیہ اور ایڈرینل گلینڈ کے غیر طبعی افعال اور غیر متوازن خودکار نظامِ عصبی جیسے حالات شامل ہوتے ہیں (خودکار نظامِ عصبی جسم کا وہ نظام ہے جس پر بہت سے اعضاء کے افعال کا مدار ہوتا ہے اور انھیں انسان روک نہیں سکتا) "بیج" سے مراد وہ ناگہانی حالات ہیں جو جمع ہو کر پہلے سے تیار شدہ زمین میں جڑ پکڑ لینے میں کامیاب ہو جاتے ہیں۔ ان ناگہانی حالات میں چوٹ لگنا، کرب، ہوا، غذا، زخم، غلط طریقے سے بیٹھنا یا لیٹنا، جذباتی ہیجان اور ذہنی دباؤ وغیرہ شامل ہیں۔

معلوم ہوتا ہے کہ گٹھیا کے ساتھ وراثتی حالات کا بھی کوئی تعلق ہوتا ہے۔ اعداد و شمار بتلاتے ہیں کہ گٹھیا کی ایک قسم مریضوں کے پچاس فی صدی رشتہ داروں میں دیکھی گئی۔ گٹھیا کے اکثر مریضوں کے لیے سب سے اہم سوال یہ ہوتا ہے کہ مرض کا کیا علاج کیا جائے، یا کم از کم درد اور دوسری تکالیف کو کس طرح رفع کیا جائے۔ اس کا جواب مرض کی نوعیت، اسکی مدت اور معالج کے ساتھ تعاون کرنے کے لیے مریض کی آمادگی پر منحصر ہے۔ فوری تشخیص اور علاج یقیناً ان حالات سے بہتر ہوتا ہے جن میں مرض پُرانا ہو چکا ہوتا ہے اور متاثرہ بافتیں ناقابلِ مرمت ہو جاتی ہیں۔

علاج دو قسم کا ہوتا ہے: پہلی وہ قسم ہے جس میں درد اور سختی ختم کی جاتی ہے اور دوسری وہ جس میں متاثرہ بافتوں کو اعتدال پر لانے کی کوشش کی جاتی ہے۔ مریض کی ... ہو گی اگر وہ مرض کی نوعیت کو سمجھ ...

اس کا علاج شروع کردیے۔ ایک مریض میں اگر کوئی چیز مفید ثابت ہوئی ہو تو وہی دوسرے مریض میں شدید نقصان پہنچا سکتی ہے۔ صرف ایک مستند معالج ہی مرض کی نوعیت کو سمجھ کر کوئی مناسب دوا تجویز کر سکتا ہے۔ حالانکہ بعض اوقات اسے بھی صحیح تشخیص کرنے میں دقت ہو سکتی ہے۔ مثلاً عرق النسار کا درد کولھے کی ہڈی کھسکنے سے ہوتا ہے نہ کہ گٹھیا کی وجہ سے۔ چناں چہ بہتر علاج کے لیے کسی مستند معالج سے مشورہ کرنا بہت ضروری ہے جو نہ صرف مفید دوا دے، بلکہ مفید مشورے بھی دے سکتا ہے۔

گٹھیا کے امراض کا تیزی سے پھیلنا بلاشک و شبہ ہم سب کے لیے ایک تشویشناک مسئلہ ہے۔ آخر ایسا کون سا طریقہ اختیار کیا جائے جس پر عمل کر کے ہم گٹھیا کے مریضوں میں شامل ہونے سے بچ سکتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ہم اپنی وراثت کو نہیں بدل سکتے۔ ہاں ایک صورت سمجھ میں آتی ہے وہ یہ کہ ہم اپنی صحت عمومی کو بہتر بنائیں اور اچھی عادتیں اور پاکیزہ خیالات کے ذریعے اپنے جسم کی مدافعتی قوت بڑھائیں۔

اگر جسم کے افعال کو درست کرنا ہے تو ظاہر ہے کہ اس کے لیے ضروری اور مناسب چیزیں مہیا کرنی پڑیں گی۔ تازہ سبزیاں، پھل، دودھ، گری اور میوے، انڈے اور خالص گندم کی روٹی ہی ایسی چیزیں ہیں جو جسم کو حیاتین، معدنی نمکیات اور پروٹین پہنچا سکتی ہیں۔ شراب، تمباکو، کیمیاوی غذائیں اور کثیر مقدار میں نشاستہ، شکر اور چکنائی جیسی اشیا یقیناً گٹھیا کے مریض کے لیے ہی نہیں، بلکہ سب کے لیے مضر ہوتی ہیں۔

گہرا سانس اور صاف ستھری ہوا، بشرطیکہ اس میں زیادہ خنکی نہ ہو، جسم کو آکسیجن مہیا کرنے کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے کیونکہ اس کے ذریعے جسم میں پہنچی ہوئی غذائیں قوت میں تبدیل ہوتی ہیں اور خون صاف ہوتا رہتا ہے۔ گٹھیا کے مریضوں کی ایک قابل توجہ خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ وہ بہت جلد ٹھنڈک سے متاثر ہو جاتے ہیں۔ ورزش کرنے اور گرم، لیکن ہلکے کپڑے پہننے کے علاوہ گٹھیا کے مریض کے لیے اچھا ہوگا کہ وہ ٹانگوں اور بازوؤں کو روزانہ تھوڑی ٹھنڈک بھی پہنچاتا رہے، مگر اس احتیاط کے ساتھ کہ وہ سردی میں اکڑ نہ جائیں۔

پیروں اور ہاتھوں کو تھوڑی تھوڑی دیر کے لیے گرم اور سرد پانی میں رکھ کر ان کی گردش خون کو بہتر بنایا جا سکتا ہے۔ اگر کسی شخص کو اپنے کام میں زیادہ دیر تک کھڑا یا بیٹھا رہنا پڑتا ہے تو کھڑے یا بیٹھے رہنے کا انداز نہ صرف ممکن حد تک فطری ہونا چاہیے، بلکہ اس شخص کو ورزشیں بھی کرنی چاہییں تاکہ عضلات کے غیر متوازن استعمال کی تلافی ہو جائے اور اس کے ساتھ ساتھ تھکن کو رفع کرنے کا خیال بھی رکھنا چاہیے۔

چونکہ گٹھیا کا مرض پیدا کرنے میں جذبات بھی ایک اہم حصہ ادا کرتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں اس لیے ذہنی دباؤ اور جذباتی ہیجان کو کم کرنے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے اور اس کے ساتھ اپنے مذہبی عقیدہ میں اور پختگی پیدا کرنی چاہیے۔ یہ بتانا بھی بے جا نہ ہوگا کہ غم اور تفکرات پورے جسمانی نظام کو ناقابل بیان نقصان پہنچاتے ہیں۔

گٹھیا کے امراض واقعی "پراسرار" ہوتے ہیں۔ لیکن اس حقیقت کو بھی جھٹلایا نہیں جا سکتا کہ بہت سے حالات میں ہمارا جسم اس کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ ہمیں اس مرض کے متعلق جتنا ہی علم ہوتا جاتا ہے اتنا ہی یہ خیال بھی اور پختہ ہوتا جاتا ہے کہ ہماری عادتیں، ہمارا انداز فکر اور ہمارے اپنے ہی وراثتی رجحانات گٹھیا کو حملہ کرنے کا موقع دیتے ہیں۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ یہ تمام چیزیں تالوں کا اک [illegible]

کی ضرور

عادتوں

رکھ سکے

جو نسل

آپ بھی اپنے آپ کو اچھی عادات اور نیک خیالات سے مسلح کیجیے۔



ایک تیمار دار کے فرائض



اختر بانو

ایک معالج جب کسی مریض کا علاج کرتا ہے تو اپنے فرائض کو پیشِ نظر رکھتے ہوئے دفتری کام انجام دیتا ہے۔ غرض ہر کام کرنے والے کے لیے اپنے فرائض سے بخوبی واقفیت رکھنا کامیابی کا زینہ ثابت ہوتا ہے۔ تیمار دار کے ذمّے بھی بہت سے فرائض ہوتے ہیں، مثلاً مریض کے آرام کا خیال رکھنا، اسے غذا پابندی سے دینا، وقت پر دوا پلانا اور کپڑوں اور بستر کی صفائی کرانا وغیرہ۔ یہ تو بنیادی فرائض ہیں جن کا سر انجام دینا کوئی تکلیف دہ اور دردِ سر پیدا کرنے والی بات نہیں ہے، البتہ مریض کی نفسیاتی حالت کا مطالعہ کرنا ذرا دشوار کن امر ہے لیکن حسبِ ذیل باتوں پر عمل کرنا مریض کے لیے ہی نہیں، بلکہ تیمار دار کے لیے بھی مفید ثابت ہو سکتا ہے:۔

مریض کا کمرہ جہاں تک ہو سکے پاک و صاف رکھنا چاہیے۔ مریض کے کمرے میں ایک چھوٹی سی میز یا تپائی پر مریض کی ایک ایک دوا قرینے سے رکھی ہونی چاہیے تاکہ وقت پر ڈھونڈنے اور پریشان ہونے کی زحمت سے بچ جائیں۔ مریض کے کمرے میں خوش نما گلدستے بھی سجا کر رکھیے۔ گھر کے سب افراد کا فرض ہے کہ وہ مریض کے لیے اُمید افزا ماحول پیدا کریں۔ ہر مریض یہ چاہتا ہے کہ لوگ اس کی مزاج پرسی کو آئیں یا کم از کم گھر والے ہی اس کی پوچھ گچھ رکھیں، اس لیے گھر کے افراد کو بیمار سے دل نشیں بخش کلمے کہنے کے لیے پہلو تہی نہ کرنی چاہیے۔ مریض سے ہرگز یہ نہ کہیں کہ بیماری نے تم کو کتنا دُبلا بنا ڈالا ہے، یا تم تو بالکل کمزور ہو گئے ہو۔ اس قسم کی باتیں مریض کے دماغ کو اور پریشان کرتی ہیں۔ وہ تصوّر کرنے لگتا ہے کہ اس بیماری میں ضرور وہ مر جائے گا۔ خوف اور نا اُمیدی انسان اور خصوصاً مریض پر بہت بُرا اثر ڈالتی ہے۔ مریض سے ہمیشہ یہ کہا جائے کہ تم اب پہلے سے اچھے ہو۔ تم بہت جلد اچھے ہو جاؤ گے۔ بہرحال مریض کے نزدیک خوش گوار اور اُمید افزا فضا ہونی چاہیے۔ مریض کو کسی کی موت کی خبر سے بھی روشناس نہ کیا جائے۔ اسے کبھی یہ زحمت نہ اٹھانے دیں کہ وہ خود ٹمپریچر دیکھے۔ تیمار دار کا فرض ہے کہ وہ پابندی سے مریض کا ٹمپریچر لے۔ مریض اگر پوچھے بخار کس درجہ پر ہو تو تیمار دار کو کہنا چاہیے کہ گھبرانے کی بات نہیں، اب تمھارا ٹمپریچر نارمل پر آ رہا ہے، اس سے ہمیشہ نرم لہجے میں بات کریں اور اس پر ہرگز ہرگز یہ ظاہر نہ ہونے دیں کہ اس کے کام اور اس کی علالت سے آپ کو تکلیف ہو رہی ہے۔ مریض اگر سو جائے تو گڑبڑ نہ ہونے دیں تاکہ وہ آرام کی نیند سوئے۔ جب تک کہ مریض خود نہ جاگ جائے، اسے جگانا نہیں چاہیے، کیونکہ نیند مریض کے لیے صحت کا پیغام ہے۔ اگر مریض خواب آور گولیاں کھانے کا عادی ہو تو تیمار دار کا فرض ہے کہ اس کی یہ عادت ترک کرائی جائے۔

مریض کے دماغ کو سکون پہنچانے کے لیے ہلکی اور مدھر موسیقی بھی باعثِ تسکین ہے۔ مریض ریڈیو پر ہلکی موسیقی سننے کا خواہش مند ہو تو اسے یہ موقع ضرور دیا جائے۔ موسیقی مریض کے صحت یاب ہونے میں مدد دے گی اور اگر کوئی اس قسم کی باتوں سے نفرت کرے تو اس کے کمرے میں ہرگز ریڈیو، گراموفون یا کوئی ساز نہ بجنے دیا جائے۔ مریض اگر کوئی رسالہ یا اخبار پڑھنا چاہے تو اسے اس کا بھی موقع دیا جائے، تاکہ اس کا دماغ بیماری کے گھناؤنے تصوّر سے ہٹ کر پُرسکون تخیل کا مرکز بن جائے۔ اگر مریض کو خود پڑھنے سے تکلیف ہوتی ہو، یا ڈاکٹر نے منع کیا ہو تو تیمار دار خود پڑھ کر سنائے، اس سے مطلب صرف یہ ہے کہ مریض اپنے مرض کو بھول جائے اور یہ محسوس کرے کہ اسے صحت بہت جلد حاصل ہو جائے گی۔ مریض کے ساتھ کوئی تفریحی کھیل بھی کھیل سکتے ہیں۔ ایک آخری اور بہت ضروری بات یہ ہے کہ معالج جب مریض کو دیکھنے آئے، مریض کے چوبیس گھنٹوں کی حالت سے معالج کو آگاہ کریں، تاکہ وہ مریض کی نفسیاتی حالت کا اندازہ لگا لے۔ اس سے معالج کو علاج میں آسانی بھی ہو گی۔

ان باتوں پر عمل پیرا ہونا، نہ صرف مریض کے صحت یاب ہونے کا باعث بن سکتا ہے، بلکہ خود تیمار دار کی پریشانیوں کا بھی خاتمہ کا سبب ہو سکتا ہے۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

نہ تو میں کوئی حکیم ہوں اور نہ ہی ڈاکٹر۔ ہاں میرے خاندان میں ضرور کئی حکیم گزر چکے ہیں۔ خود میرے پردادا حکیم تھے۔ انھوں نے ہمیں کئی عجیب واقعات سنائے تھے انھی میں سے ایک واقعہ درج کرتا ہوں جو ان پر گزرا ہے۔ گو اب وہ اس دنیا میں زندہ نہیں ہیں لیکن انکے واقعات ابھی تک ذہن میں زندہ ہیں۔

انھوں نے بتایا کہ "تم جو یہ بایاں پاؤں دیکھ رہے ہو، یہ پہلے بالکل بیکار تھا یعنی اس پر فالج گر پڑا تھا۔ اسی کا یہ واقعہ ہے"۔ انھوں نے اپنے پاؤں کو کئی اچھے حکیموں کو دکھایا مگر بیسود، کیونکہ فالج کا تو کوئی علاج ہی نہ تھا۔ مجبوراً چپ ہو کر بیٹھنا پڑا۔ نہ کہیں آنا، نہ جانا۔ اگر کہیں آتے جاتے بھی تو بیساکھی (لکڑی) لگا کر۔ اسی طرح زندگی کے دن گزرتے رہے۔ یہاں یہ بتا دینا ضروری ہے کہ موضع میں رہتے تھے اور کئی گاؤں کے زمیندار تھے۔

ایک دن انھیں ایک بہت ضروری کام سے دوسرے گاؤں جانا پڑا۔ راستے میں انھیں بنجاروں کے دو تین ڈیرے ملے۔ کچھ آدمی وہاں بیٹھے حقہ پی رہے تھے۔ نوکر نے آگے بڑھ کر ان بنجاروں سے کہا "دیکھتے نہیں ہو ہمارے مالک جا رہے ہیں اور تم حقہ پی رہے ہو"۔ اتنا سننا تھا کہ سب دوڑے ہوئے آئے اور جھک کر سلام کیا۔ ان میں ایک بوڑھا بھی تھا جسکی عمر قریب سو سال کی ہوگی۔ بال سفید ہو گئے تھے لیکن دانت کوئی بھی نہ گرا تھا اور نوجوانوں کی طرح چل رہا تھا۔ آنکھ کی روشنی بھی تیز تھی۔ اس نے پاؤں کی طرف دیکھ کر سوال کیا "حضور یہ کیا؟" تب ہمارے پردادا نے سارا واقعہ سنایا۔ بوڑھے نے پاؤں پر اچٹتی ہوئی نظر ڈالکر کہا "بہت سخت، لیکن حضور کل آپ کوئی آدمی بھیج دیں، میں چلا آؤں گا۔ ذرا اس کلموئے کو دیکھوں کیسے نہیں جاتا"۔ اس کے بعد وہ دوسرے گاؤں چلے گئے اور وہ بنجارہ اپنی جگہ پر جا کر بیٹھ گیا اور سب آپس میں باتیں کرنے لگے۔

آج دوسرا دن تھا۔ بوڑھا بلوایا گیا۔ اس نے پاؤں کو اچھی طرح سے دیکھا۔ اس کے چہرے پر قدرے خوشی کی جھلک تھی، جو اس بات کی شاہد تھی کہ دیکھو کوشش کرتا ہوں آگے خدا کی مرضی۔ اس کے بعد بوڑھے نے کہا "حضور، دو دھیلے"۔ اور اسے فوراً دو دھیلے (ایک پیسہ) دے دیے گئے۔ اس نے ان دو دھیلوں کو کان میں ٹھونس لیا اور کچھ پڑھنے لگا اور تین دفعہ پڑھ پڑھ کر پاؤں پر پھونکا۔ پاؤں ہلکا سا ہلا اور اس کے تلوے سے بوند بوند پانی ٹپکنے لگا۔ تب بوڑھے نے چیخ کر کہا "پکڑ لیا"۔ اس کے بعد اس نے ایک ہری سی بوٹی نکالی اور اسی پانی میں گھس کر پاؤں کے تلوے میں لگا دی۔ پاؤں کا ہلنا بند ہو گیا اور ساتھ ہی پانی کا گرنا بھی بند ہو گیا۔ بوڑھے نے بات شروع کرتے ہوئے کہا "حضور آپ کا مرض بڑا سخت ہے، اسے اچھا ہونے میں چار دن لگ جائیں گے۔ پانچویں دن آپ بالکل ٹھیک ہو جائیں گے لیکن ایک بات یہ یاد رکھیے کہ ان چار دنوں میں آپ پاؤں زمین پر نہ رکھیے گا اور نہ چلیے گا، نہیں تو پاؤں زمین کو چھوتے ہی پانی پانی ہو جائے گا۔ اسکے بعد بوڑھا اپنے گھر چلا گیا۔

بوڑھا اسی طرح ہر روز آتا اور اپنا کام کر کے چلا جاتا۔ ایک روز انھوں نے کچھ روپے دینے چاہے لیکن اس نے انکار کر دیا اور کہا "حضور یہ دو دھیلے ہی ان دواؤں کی قیمتیں ہیں۔ ہاں اکثر وہ اس بوڑھے کو کھانا ضرور کھلا دیتے جس سے وہ بہت خوش ہوتا تھا اور دعائیں دیتا۔ پاؤں میں آج تک کوئی فرق نہ آیا تھا، ہاں تعجب کی بات یہ تھی کہ جب وہ عمل پڑھتا تو پاؤں ہلنے لگتا تھا اور دوا لگاتے ہی اس کا ہلنا موقوف ہو جاتا تھا۔ بس اس کے علاوہ کوئی نئی بات پیدا نہیں ہوئی تھی۔

آج علاج کا چوتھا

آج اس نے ا۔

رگڑا۔ اس ـ

ہو جائیں گے

دینا چاہا لیکن ا۔

کیا ہو کہ ہم ہر طرف گھوم کر دوسروں کی مدد کریں اب رہا روپیہ کا سوال تو یہ تم تب دیجیے جب آپ بالکل اچھے ہو جائیں گے"۔ اس کے بعد بوڑھے نے کچھ کھانا کھایا اور چلا گیا۔ بوڑھے کے جانے کے تین گھنٹے بعد پاؤں کے نیچے سے پانی بہنا شروع ہو گیا۔ ایک گھنٹے تک متواتر بہتا رہا اور پھر رک گیا اور پھر رات کو کئی گھنٹے تک بہتا رہا۔ البتہ پردادا بہت گھبرائے لیکن مرتا کیا نہ کرتا، چپ سادھے پڑے رہے۔

آج پانچواں دن تھا۔ پانی بہنا موقوف ہو چکا تھا۔ اس وقت ان کے تعجب کی کوئی انتہا نہ رہی، جب انھوں نے پاؤں کو سمیٹا تو وہ سمٹ گیا، اور پھیلایا تو پھیل گیا۔ فوراً ہی وہ بستر سے کھڑے ہو گئے اور جوتا پہن کر زمین پر بالکل اچھی طرح سے چلنے لگے۔ اس کے بعد وہ خود بوڑھے کے ڈیرے پر کچھ روپیہ اور کھانے کا سامان لے کر گئے لیکن وہاں پر کوئی بھی نہ تھا۔ جنگل بالکل سنسان پڑا ہوا تھا۔ اس وقت انھیں بڑا ہی افسوس ہوا۔ پچاس روپے کی تھیلی ان کے ہاتھ ہی میں رہ گئی۔

شاہد حسین
لکھنؤ

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

میں شروع ہی سے دبلے بدن کا لڑکا تھا۔ حالانکہ مجھ کو خدا کے فضل سے کوئی خاص بیماری بھی نہ تھی اور عمر بھی یہی ۱۸-۱۹ سال کی تھی، لیکن خدا جانے میں موٹا کیوں نہ ہوتا تھا، ہاں اتنا ضرور جانتا تھا کہ بھوک کم لگتی ہے اور کھانے سے گھبراتا تھا۔ والد صاحب نے بہت علاج کرایا مگر بے نتیجہ رہا۔ میں اپنے ہم عمروں اور دوسرے لوگوں کے بدن دیکھ کر رشک کیا کرتا تھا۔

جون ۱۹۵۰ء کا ذکر ہے کہ گرمی سخت پڑ رہی تھی۔ مجھے کام کے سلسلے میں اس موسم میں سخت دوڑ دھوپ کرنی پڑتی، جس کا نتیجہ یہ ہوا کہ میرے سر میں سخت درد ہوا اور بخار ہو گیا۔ دیکھتے ہی دیکھتے معمولی بخار نے ٹائی فائڈ کی شکل اختیار کر لی۔ تقریباً چار مہینے تک میں نے دودھ چائے کے سوا کچھ نہ کھایا۔ بھوک اس قدر لگتی کہ تو بہ! لیکن ڈاکٹر کے حکم سے مجبور تھا۔ دل تو پتہ نہیں کیا کیا کھانے کو چاہتا تھا مگر ڈاکٹر کا ارشاد تھا کہ کھانا ابھی دو یا تین مہینے تک اور نہ کھایا جائے، اس لیے دودھ وغیرہ ہی پر قناعت کی لیکن اس طرح کئی مرتبہ گھر والوں سے چھپ کر کھایا پیا۔ خدا خدا کر کے ڈاکٹر صاحب نے ایک دن فرمایا کہ روزانہ ایک چپاتی اور قلیل مقدار میں شوربا دیا جائے۔ چپاتی کا نام سن کر بندہ کو بہت مسرت ہوئی۔ اسی طرح چار مہینے تک محدود غذا وقت پر کھاتا رہا اور صحت مند ہو گیا۔ اس کے بعد خدا کے فضل سے مجھے پھر کبھی قبض نہیں ہوا، بھوک بھی خوب لگتی ہے اور ڈٹ کر کھانا کھاتا ہوں۔ اب میری عمر ۲۱-۲۲ سال کی ہے اور خدا کے فضل و کرم سے اپنے ہم عمروں میں سب سے زیادہ تن درست اور جسیم ہوں۔

(اے۔ حق۔ کراچی)

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب و غریب تجربہ

ڈاکٹر جارج ساوا

دورانِ علاج میں معالج کو اکثر ضمیر کی ایک اندرونی دھیمی آواز سنائی دیتی ہے جو اس کے دل پر شک و تذبذب، ملامت یا رہنمائی کی ہلکی پرچھائیاں ڈالتی ہے۔ اس کے سامنے ایک معمولی مریض آتا ہے جس کی حالت آئینہ کی طرح روشن نظر آتی ہے، جس کے اصولِ علاج کے متعلق ایک اناڑی کو بھی کوئی شبہ نہیں ہو سکتا لیکن یہی حالت کبھی ماہر و تجربہ کار معالج کے دل کی گہرائیوں میں پس و پیش کی چٹکیاں لیکر ایک کھٹک پیدا کر دیتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ وہ معمولی اور جانے بوجھے بے خطر طریقۂ علاج کو چھوڑ کر ایک مشکوک و خطرناک (تقریبًا ناجائز) منصوبۂ علاج اختیار کرتا ہے۔ ایک ریلوے قلی کے ہاتھ کے بالمعلہ میں میری یہی حالت ہوئی۔

اتوار کا دن تھا، میں آرام کرسی پر سستا رہا تھا کہ یکایک شفاخانہ کے ٹیلیفون نے مجھے ایک "حادثاتی" مریض کی خبر سنائی "ایک قلی کا ہاتھ مال گاڑی کے دو ڈبوں کی درمیانی گرفت کے اندر پھنس کر بھرتا ہو گیا ہے" جب میں شفاخانے کے آپریشن روم میں پہنچا تو مریض جراحی کی میز پر پڑا ہوا تھا اور آپریشن کا سب سامان تیار تھا۔ اچانک میرے مددگار ہاؤس سرجن بولے "ہاتھ کچل کر بھرتا ہو گیا ہے، اسے فورًا کاٹ کر الگ کر دینا ضروری معلوم ہوتا ہے۔ خوش قسمتی سے مریض موٹا تازہ پہلوان ہے، جلد ہی ٹھیک ٹھاک ہو جائے گا۔"

میں نے آگے بڑھ کر دیکھا تو واقعی مریض کا دایاں ہاتھ گودا بن گیا تھا۔ ہڈیوں کے کئی ٹکڑے ہو گئے تھے، خون بے حساب نکل گیا تھا اور مریض نیم بیہوشی کی حالت میں تھا۔ قرین عقل عمل یہی معلوم ہوتا ہے کہ ہاتھ فورًا کاٹ ڈالا جائے ایسے کچلے پسے ہوئے گلے کو دیے کو جوڑ جاڑ کر سیدھا جمانے کی بیکار کوشش کرنا ایک احمقانہ حرکت ہوگی، جس میں عفونت، سڑاند اور مرداس (گنگرین)، کا بڑا خطرہ رہے گا۔ گوشت و پوست کی دھجیوں اور ہڈیوں کے ریزوں کو جمانا اور رگ ریشوں کو جوڑنا، باندھنا ایک طولِ عمل ہوگا، جسے یہ صدمہ زدہ نیم جاں مریض ہرگز برداشت نہیں کر سکے گا اور یہ سب کچھ کرنے پر بھی چند ہی روز بعد پھر مردہ حصے کو کاٹ کر نکالنا مریض کی جان بچانے کے لیے بالآخر ناگزیر ہوگا! میں نے منہ پھیر لیا اور مریض کو دارو‌ئے بیہوشی سنگھانے کے لیے اشارہ کرنے ہی والا تھا کہ یکایک معلوم نہیں کیوں، میں نے مریض کی طرف پھر دیکھا۔ اس میں بولنے کی سکت نہ تھی، مگر اس کی آنکھیں! محسوس ہوا کہ گویا وہ دہائی دے رہی ہیں کہ خدارا میرا ہاتھ بچائیے!"

یہ احساس میرے لیے ایک عجیب و غریب اور بالکل نیا تجربہ تھا۔ اس سے اندر ہی اندر میرے دل میں ایک نئی الجھن پیدا ہو گئی؛ اس بیچارے کا ہاتھ کاٹنا خلاف دیانت ہوگا، محض سستی اور سہل انگاری ہوگی۔ اگرچہ نہ کاٹنے کی صورت میں خطرات بہت ہیں مگر علاج کی متبادل صورت بھی قابلِ غور ہے کیا عجب کہ اس سے اس غریب کا ہاتھ بچ جائے!"

دوسری طرف عقل و دانش نے کہا کہ "مریض کو مزید خطرہ میں ڈالنا ایک مجرمانہ فعل ہوگا۔ کاٹنے میں عفونت اور گنگرین سے مریض کی جان بچنا مشکل ہوگا۔ مریض کی جان بچانے کی کوشش سب سے پہلا اصولِ علاج ہے۔ جان کے مقابلے میں ہاتھ

اس

تک طوفان

سے کہہ رہی تھ

بچائیے، مجھے

میں ایک

داروئے بے ہوشی سنگھانے والا مددگار منتظر تھا۔ ہاؤس سرجن حیران تھا کہ میں کس تذبذب میں ہوں؟ بالآخر میں نے جھجکتے ہوئے کہا "میں اس کا ہاتھ نہیں کاٹوں گا!" ہاؤس سرجن نے دبی زبان سے سب خطرات گنائے، جو میں پہلے ہی سے جانتا تھا۔ ہاتھ کاٹنے میں صرف آدھا گھنٹہ لگتا، مگر میں نے ایک وہ خطرناک راہِ عمل اختیار کی جس میں پورے تین گھنٹے صرف ہوئے اور جو مروجہ اور جانے بوجھے طریقہ سے بالکل انقلابی راہ تھی، مگر میرے دل میں یقین تھا کہ میں صحیح راستے پر ہوں۔ آگے جو ہو۔ اس آپریشن کی دلچسپ تفصیل نیچے ملاحظہ کیجیے:۔ مریض کو گہری بے حسی کے درجہ میں رکھا گیا اور میں نے کام شروع کیا۔ سب سے پہلے سارے ہاتھ کو مکمل طور پر صاف و پاک کرنا پڑا۔ جلد کی دھجیوں اور ریشہ عضلات و اوتار کو کاٹ چھانٹ کر حتی الامکان کم و بیش طبعی حالت پر واپس لانا پڑا۔ اس کانٹ چھانٹ میں تقریبًا ½ حصہ گوشت (جو بیکار و پارہ پارہ تھا) کاٹ کر نکال دینا ضروری ہوا۔ اس ادھیڑ بن میں پورا ایک گھنٹہ گزر گیا اور آپریشن کا خاص اصلی حصہ ابھی باقی تھا۔

زخمی ہاتھ کی جلد کا وسیع رقبہ ریزہ ریزہ ہو گیا تھا اور کہنی سے پنجے تک گوشت بے پوست ہو کر ادھڑ گیا تھا۔ اسے ڈھکنے کے لیے بڑے بڑے جلدی پیوندوں کی ضرورت تھی (ورنہ بلا جلد، یہ وسیع رقبہ مُردہ ہو کر گنگرین سے مریض کی جان کا خطرہ پیدا ہو جانا یقینی تھا) اس لیے مریض کے پیٹ کی جلد میں سے چار بڑی بڑی جلدی دھجیاں (۱۰ انچ لمبی، ۴ انچ چوڑی) کاٹ کر نکالی گئیں (پیٹ کا یہ بے جلد حصّہ، جس کے نیچے کی بافتیں صحیح و تن درست تھیں۔ بلا کسی خطرے کے جلد ہی یقیناً مندمل ہو جائے گا)۔

پیٹ پر سے نکالی ہوئی ان چار جلدی پٹیوں کو سی کر ایک آستین نما جلدی غلاف تیار کیا گیا، مگر اسے کھلے ہوئے ہاتھ پر چڑھانے اور ثبت کرنے سے پہلے ہڈیوں کے ٹوٹے ہوئے ٹکڑوں کو جمانا اور برابر کرنا ضروری تھا۔ پہنچے کی ایک ہڈی کے تین ٹکڑے ہو گئے تھے جس کی وجہ سے درمیانی ٹکڑے کے پھسل جانے کا ڈر تھا۔ اس درمیانی ٹکڑے کی اگلی پچھلی نوکیں بری طرح ناہموار اور آڑی ترچھی تھیں۔ اس لیے ان کو کاٹ چھیل کر برابر کرنا اور دوسرے دو ٹکڑوں کے ساتھ ملا کر پیوستہ کرنا پڑا۔ اس میں بہت دیر لگی، مگر آخر یہ مشکل مرحلہ ختم ہوا اب لنجا ہاتھ سیدھا ہو گیا اور اس پر جلد کا آستین نما غلاف اوپر سے نیچے تک چڑھا کر جما دیا گیا۔ خدا خدا کر کے یہ کام ختم ہوا اور اب جلد سے ڈھکے ہوئے اس ترقیع یافتہ ہاتھ پر "پلاسٹر آف پیرس" کا کیس (غلاف) چڑھا کر محفوظ کر دیا گیا۔

یعنی آپریشن ختم ہوا، مگر اس تین گھنٹے کی دوڑ دھوپ کے بعد مریض تقریباً بے جان نظر آ رہا تھا۔ بے ہوشی کی دوا سنگھانے والا مددگار سنجیدہ اور خاموش نظروں سے مریض کو دیکھ رہا تھا۔ آپریشن کے وقت مریض کے قلب و تنفس کی حرکات کو جاری رکھنے کے لیے اسے بے حد تگ و دو کرنی پڑی تھی۔ میں نے اپنی گھڑی دیکھی تو تین گھنٹے کے بجائے، پورے ساڑھے تین گھنٹے صرف ہو چکے تھے!

جب مریض کو پہیہ دار گاڑی پر ڈال کر آپریشن روم سے باہر لے گئے تو مجھے احساس ہوا کہ "شاید میں نے بڑی غلطی کی"! میں جس قدر سوچتا، اپنی غلطی اور خطرہ کا احساس دل میں زیادہ پاتا۔ دس دن تک مریض کی حالت امید و خوف کے درمیان معلق رہی۔ اسے زندہ رکھنے کے لیے کئی بار اس کے جسم میں محلول مرکبات داخل کرنا پڑا۔ پھر بھی وہ "کمازدہ (مبہوت) رہا اور پکارنے پر جواب نہیں دیتا تھا۔ اب سوائے انتظار کرنے کے دوسرا کوئی چارہ کار نہ تھا۔

پھر ایک دن یکایک اس کی حالت نے پلٹا کھایا۔ وہ ہوشیار اور بیدار ہو گیا اور عمل اختیاج (کومارسیات) کا نام و نشان بھی باقی نہ تھا۔ اس نے کھانا مانگا۔ اس کے بعد بتدریج اس کی عام حالت بہتر ہوتی گئی۔

جنگ کے ایک نازک مرحلہ پر فتح حاصل ہو گئی تھی، مگر پلاسٹر کے غلاف کے نیچے ابھی خطرے کے کئی امکانات باقی تھے۔ سرایت، سڑاند، گنگرین، جلدی پیوندوں میں خرابیاں اور عدم اندمال۔ میں بے چین تھا کہ پلاسٹر توڑ پھوڑ کر اندرونی حالت اپنی آنکھوں سے دیکھوں۔ مگر اس جلد بازی میں ساری کی کرائی محنت برباد جانے کا اندیشہ بہت سخت تھا۔

آپریشن کے پورے ۳۵ دن گزر جانے کے بعد ـــــ ۳۵ دن کے مسلسل امید و بیم کے بعد ـــــ مریض کے ہاتھ کی "بے نقابی" کی نوبت آئی۔ اس عرصے میں اس "کیس" کی خبر شفا خانہ کے سارے طبی عملے میں پھیل چکی تھی۔ چنانچہ "بے نقابی" کے موقع پر بہت سے برادرانِ فن کسی نہ کسی بہانہ سے موجود تھے۔ میں نے لرزتے ہوئے ہاتھوں سے پلاسٹر کا غلاف کاٹ کر الگ کیا اور اس کے نیچے کے روئی گاز کو نکالا۔ چاروں طرف سے حیرت و اطمینان کے لیے گہرے سانس سنائی دیئے جو میں نے پہلے کبھی نہیں سنے تھے۔ سچ دیکھا کہ ہڈیاں اچھی طرح جڑ گئی تھیں اور سارا رقبہ نہایت خوبصورت طریقہ سے مندمل ہو گیا تھا!

چونکہ مریض کے ہاتھ کے عضلات کا خاصا حصہ کاٹ چھانٹ کر نکال دیا گیا تھا، اس لیے مجھے یہ توقع ہرگز نہ تھی کہ اس ہاتھ میں طبعی حرکت کی قابلیت باقی رہے گی، مگر ہمارا بہادر مریض مستحکم مزاج ثابت ہوا۔ وہ صبر و تحمل اور باقاعدگی کے ساتھ "حرکتی علاج" کی مشقوں کے لیے حاضر ہوتا رہا اور اس طرح حادثہ سے اٹھارہ مہینے بعد وہ اپنا سابقہ کام انجام دینے کے قابل ہو گیا۔

کچھ دنوں بعد وہ اپنی بیوی کے ساتھ مجھ سے ملنے آیا اور آنکھوں میں آنسو بھر کر بولا "میں بہت کم دعا کرتا ہوں، مگر اس دن جب آپ آپریشن کے لیے تیار تھے، میں نے دل سے دعا کی تھی کہ آپ میرا ہاتھ نہ کاٹیں اور یہ خدا کی رحمت تھی کہ اس نے آپ کو میرا ہاتھ کاٹنے سے روک دیا اور ایسی تدبیر اختیار کرنے پر مجبور کیا، جس سے مجھ غریب محنت کش مزدور کا ہاتھ بچ گیا۔ خدا کی رحمت ہو آپ پر!"

تنفسی مشینیں

جن مریضوں میں پھیپھڑے طبعی تنفس کا فعل نہیں انجام دے سکتے انھیں آکسیجن پہنچانے، ان کے پھیپھڑوں کی نالیوں کو پھیلانے اور ان میں دواؤں کے بخارات بھرنے کے لیے اب میکانی مشینیں استعمال کی جاتی ہیں۔ طبعی حالت میں انسان کو تنفس میں (سانس اندر لینے اور باہر نکالنے میں) کسی کوشش کی ضرورت نہیں ہوتی، مگر بعض بیماریوں، مثلاً دمہ میں سانس لینا مشکل ہو جاتا ہے اور چند قدم چلنے سے دم پھولنے لگتا ہے۔ نفاخ (امفی زیما) کے مرض میں پھیپھڑوں کے اندر بہت زیادہ ہوا بھر کر انھیں غباروں کی طرح پھلا دیتی ہے اور بہت زور لگانے پر مشکل سے باہر نکلتی ہے۔ بند ہوا کو باہر نکالنے کے لیے سینہ کے عضلات اور حجاب حاجز (سینہ اور شکم کے درمیانی عضلی پردے) کو بے حد محنت کرنی پڑتی ہے، جس سے مریض تھک جاتا ہے اور اس کا سانس پھول جاتا ہے۔

چنانچہ نفاخ، دمہ، تمدد الشعب (پھیپھڑوں کی نالیوں کے بے حد پھیل جانے کی حالت میں، جس میں متواتر کھانسی کے دورے ہوتے ہیں) اور سنگ تراشوں میں پھیپھڑوں کے اندر برادۂ سنگ کے جماؤ (ریوی صوانیت۔ صوان: چقماق) وغیرہ جیسی مرضی حالتوں میں اب حسب ضرورت مختلف قسم کی میکانی مشینوں سے (وقفے دار مثبت دباؤ کے ذریعہ) سینہ میں ہوا، آکسیجن وغیرہ بھری جاتی ہے جس سے ضیق نفس میں حیرت ناک فائدہ ہوتا ہے۔ ایسی مشینیں دواخانوں اور خانگی مطبوں میں زیادہ استعمال کی جاتی ہیں، بلکہ خود مریض بھی معالج کے مشورے کے تحت ان سے کام لینے لگے ہیں۔

اصولی طور پر یہ مشین اس طرح سے کام کرتی ہے: ایک خاص آلہ کو آکسیجن کی ایک معمولی ٹنکی سے جوڑ دیا جاتا ہے۔ اس سے آکسیجن لے جانے والی نلیاں نکل کر مریض کے منھ تک جاتی ہیں، جس پر ایک دہن پوش چڑھا ہوا ہوتا ہے جس کے اندر سے مریض سانس لیتا ہے۔ ذرا ہی سانس اندر کھینچنے سے ایک پرزہ نیچے گر کر آکسیجن کا زور دار بہاؤ مریض کے پھیپھڑوں کے اندر ہونے لگتا ہے۔ (اس جھکڑ میں ایسا وقفہ دار مثبت دباؤ ہوتا ہے کہ آکسیجن پھیپھڑوں کی گہرائیوں اور اندرونی جھریوں میں ایک دھونکنی کی طرح بھر کر انھیں خوب پھلا دیتی ہے)۔ جیسے ہی مریض سانس باہر نکالتا ہے، دباؤ کم ہو کر درجہ صفر پر آ جاتا ہے اور سانس باہر نکلنے میں مطلقاً کوئی رکاوٹ نہیں ہوتی۔ اندر جانے والے جھکڑ کے دباؤ کو حسب ضرورت ہلکا یا زور دار کرنے کے لیے ایک پرزہ گھمایا جا سکتا ہے۔

ضرورت کے وقت آکسیجن کے ساتھ دوسری دواؤں (محرکات تنفس وغیرہ) کے محلولات کے بخارات بھی پھیپھڑوں میں داخل کیے جا سکتے ہیں۔ ان محلولات کا خانہ (شیشے یا پلاسٹک کا) دہن پوش کے قریب لگا دیا جاتا ہے۔ چنانچہ جب آکسیجن کا دھارا ان محلولات پر سے ہو کر گزرتا ہے تو دوائی بخارات کا دھواں بھی آکسیجن کے ساتھ شامل ہو کر پھیپھڑوں کی درزوں اور جھریوں کے اندر تک پہنچ جاتا ہے۔ یہ دوائیں شعباتی نالیوں کو پھیلا سکتی ہیں جن سے مریض کے تنفس میں (سانس اندر لینے اور باہر نکالنے کی قابلیت میں زیادتی ہو کر) بڑی سہولت پیدا ہو جاتی ہے۔

ایسے وقفہ دار مثبت دباؤ کی تنفسی مشینوں سے جدید سحرکار ادویہ

(اینٹی بایوٹک) مثلاً

استعمال

اور آسرا

بلغم میں

مگر چند خاص حالتوں میں وقفہ دار مثبت دباؤ کی تنفسی مشینوں کو استعمال نہیں کیا جاتا، مثلاً جب مریض کو حال ہی میں خون تھوکنے (نفث الدم) کی شکایت ہوئی ہو، یا پھیپھڑے میں کوئی تازہ کوچا (نخر۔ ہ) لگا ہو یا ساخت پھٹ گئی ہو، یا مریض کو مرض قلب زیادہ لاحق ہو، اسی طرح خون کے دباؤ کی زیادتی اور شریانی صلابت کی حالتوں میں مثبت دباؤ اور شعبات کو پھیلانے والی دواؤں کا استعمال عموماً نامناسب خیال کیا جاتا ہے۔

بہت سی حالتوں میں جب پھیپھڑوں کے اندر کا بلغم خارج کرنا ضروری ہوتا ہے اور مریض خود کھانس کر بلغم باہر نہیں نکال سکتا، معمولی آکسیجن کی ٹنکی کے ساتھ مختلف قسم کی موٹریں اور دھونکنیاں لگا کر اور مخصوص طرز کے صمامات استعمال کر کے میکانی طور پر کھانسی لا کر بلغم خارج کرا دیا جاتا ہے۔ اس ترکیب سے شعباتی نالیاں عین اس وقت چوڑی ہو کر کھل جاتی ہیں، جب مریض کھانستا ہے۔ اس ترکیب سے گویا مریض کے بجائے مشین کھانستی اور بلغم نکالتی رہتی ہے۔

ایسی میکانی کھانسی کی مشینیں فالج اطفال میں اور مختلف

شعاعی عوارض میں کامیابی کے ساتھ استعمال کی گئی ہیں

درحقیقت یہ ترکیب لفافخ (انفیمزیما) کی بعض پیچیدگیوں میں اور جراحی عملیوں کے بعد (جب مریض درد یا مسکنات کی وجہ سے خود کھانس نہیں سکتا) کا ہی پھیپھڑوں کے مقابلے میں کہیں زیادہ بہتر پائی گئی ہے۔ اگرچہ کھانسی کی مشینیں ڈاکٹروں کے مطب میں اور خود مریض کے گھر پر استعمال کی جاسکتی ہیں۔ مگر ان کا بہترین استعمال دواخانوں میں ہوتا ہے، مثلاً اس وقت جب جراحی عملیہ کے بعد فوراً یا ایک دو دن بعد پھیپھڑا یکایک پچک جائے یا داروئے بے ہوشی سونگھنے میں یکایک تنفس بند ہو جائے یا حلق اور منھ سے کچھ بلغم تنفسی نالیوں میں پہنچ کر دم گھٹنے لگے اور مریض کی حالت نازک ہو جائے۔

ایسی ناگہانی حالتوں میں گہرا سانس لانے کے لیے رواجاً محرک تنفس ادویہ کی وریدی پچکاریاں یا کاربن ڈائی آکسائڈ وغیرہ استعمال کی جاتی ہیں۔ مگر اب بے ہوشی کی دوا سنگھاتے سنگھاتے ضرورت کے وقت فوراً اس کے بجائے کھانسی کی مشین لگائی جاسکتی ہے، جس کی مریض کو خبر تک نہیں ہوتی اور اس کی جان بچ جاتی ہے۔

کھانسی خواہ کسی بھی وجہ سے رک گئی ہو، احتسابی حالتوں میں کھانسی کی مشین یقینی طور پر خطرے سے بچا دیتی ہے۔ ریاست ہائے متحدہ میں تنفسی مشینوں کا استعمال تمام بڑے طبی مرکزوں میں ترقی پذیر ہے اور اب ان سے ہر ملک استفادہ کرسکتا ہے۔

دنیا کا پہلا کیمیا داں

رفیق محمد خاں

چونکہ کیمسٹری (الکیمیا) کا نام عربی دنیا سے حاصل ہوا ہے' اس لیے اس شخص کی سرگزشت کے لیے' جسے جائز طور پر پہلا کیمیا داں کہا جا سکتا ہو' ہمیں مشرق متوسط ہی کی طرف دیکھنا چاہیے۔ سطور ذیل میں ابوالکیمیا جابر بن حیان اور ساتویں تا چودھویں صدیوں کے دوسرے نامور عرب کیمیا دانوں کا وہ مختصر خاکہ پیش کیا جاتا ہے جو لندن کے ایک قابل مسلم مقالہ نگار کے وسیع مطالعہ کا رہین منت ہے۔ (ادارہ)

تہذیب و تمدن کی تاریخ میں ایک دور ایسا آیا جبکہ مشرق متوسط کی مسلم اقوام کامل سات صدیوں تک علوم و فنون کی علم بردار رہیں اور انکی فطری ذہانت اور دماغی قابلیتوں نے یونانی تہذیب کے ٹمٹماتے ہوئے چراغ کو ایسا روشن کر دیا کہ اس کی روشنی سے علمی دنیا منور ہو گئی۔

مسلم علما کے بھولے بسرے علمی کارناموں کو آج دنیا والے عموماً بہت کم جانتے ہیں' مگر اس قدر تو عام طور پر تسلیم کیا جاتا ہے کہ جب یونانی اور رومی سلطنتوں کو زوال آگیا اور پھر جب چنگیز خاں اور اس کے جانشینوں کے دل بادل منگولی لشکروں نے جنوب مشرقی ایشیا اور یورپ کو روند ڈالا تو تہذیب کو آخری دم تک سنبھالنے والے جانباز عرب' شامی اور ایرانی ہی تھے۔ درحقیقت ۶۵۰ء سے لیکر ۱۳۵۰ء تک کی سات صدیاں یورپ کا "زمانۂ ظلمت" شمار کی جاتی ہیں' جس میں بربریت اور توہمات کا عام دور دورہ تھا۔ تاریکی کی اس عام فضا میں قدیم یونانی فلاسفہ کے سائنسی علوم بھی (گو وہ ہنوز ناممکل تھے) بالکل معدوم ہو جاتے مگر عربوں کی روشن خیالی نے اور عربوں کے زیر حکومت شامی اور یہودی مترجمین کی اعانت نے ان یونانی علوم کو بچا کر نئی زندگی بخشی۔ ابتدائی خلفاء (مثلاً بغداد کے خلیفہ ہارون الرشید اور المامون اور قرطبہ کے خلیفہ الحکم' وغیرہ) نے علمی مسودات اور قیمتی مخطوطات کی جستجو میں سارے مشرق متوسط کو چھان مارا' اور اسلامی ممالک محروسہ میں بڑی بڑی علمی یونیورسٹیاں قائم کیں' جہاں قدیم یونانی علوم کی تعلیم و ترویج کے لیے معقول انتظام کیا گیا۔

اگرچہ عربی اور ایرانی علما ریاضی' ہیئت و ہندسہ' طبیعیات اور طب میں نمایاں سبقت لے گئے' مگر ان کی مساعی سے علم کیمیا کو بہت فروغ حاصل ہوا۔ چناں چہ علم کیمیا کا نام کیمسٹری تک عربی الاصل ہے۔ یونانیوں کی کیمیا محض ابتدائی ظنیات پر مبنی تھی۔ عربوں نے ان ظنی معلومات کو بدرجہا آگے بڑھا کر دنیا کے سامنے تحقیق و تجربہ کا صحیح مسلک و معیار پیش کر دیا۔ جذبۂ تحقیق کی اسی بیداری کی بدولت وہ مہتم بالشان نتائج حاصل ہوئے' جن سے جدید کیمیا کو بالیدگی اور ترقی نصیب ہوئی۔

یونانی فلسفہ

سے سونا۔

ہمیں اس

ہو گیا' تذ

آخر کے ایک

نظریات کا مکمل ترین نقشہ ہمیں مشہور کیمیا داں جابر کے تجربات و تحریرات میں نظر آتا ہے' جس کا اصلی نام ابوموسیٰ جابر بن حیان ہے' جو کوفہ کے ایک دواساز کا لڑکا تھا۔ اگرچہ اس "پُراسرار" ابوالکیمیا" کے مبدء و منشاء کے متعلق علماء مختلف رائیں رکھتے ہیں' مگر یہ قول عام طور پر تسلیم کیا جاتا ہے کہ جابر ۷۲۱ء کے لگ بھگ شہر مشہد کے نواح میں بمقام طوس پیدا ہوا' جہاں اس کا باپ ایک حریف خلافت خاندان کی طرف سے مامور و مختار بن گیا تھا۔ تعلیم کے لیے جابر کو ملک عرب کے جنیاری کے مقام پر بھیج دیا گیا۔ اس کے بعد وہ بغداد پہنچا اور وہاں خلیفۂ وقت (ہارون الرشید) کے وزرا کے ساتھ اس کے دوستانہ مراسم قائم ہو گئے۔ آخر کار وہ کوفہ آگیا اور کوفہ ہی اس کی اہم تحقیقات کا مرکز بن گیا۔ دو صدیوں بعد جب کوفہ میں دمشقی دروازے کے نواحی کھنڈروں میں تعمیر ہو رہی تھی' جابر کے دارالتجربے کے آثار موجود پائے گئے۔

جابر ایک طباع تجربے کار محقق تھا۔ درحقیقت میدانِ تجربہ میں اس کی فراست و تیز فہمی اس کی عظمت و شہرت کا اصلی



تصانیف: اس کے علاوہ اس نے سو سے زائد کتابوں میں اپنے نظریات قلم بند کیے جن میں سے بہت سی کتابیں اب بھی موجود ہیں، مگر افسوس کی بات یہ ہو کہ اب تک اس کی صرف چند ہی چھوٹی چھوٹی کتابوں کا بعض جدید زبانوں میں ترجمہ کیا گیا ہو۔ کہتے ہیں کہ جابر ہی وہ پہلا شخص تھا جس نے تیزاب شورہ (نائٹرک ایسڈ) بنانے کی ترکیب ایجاد کی اور دوسرے بہت سے کیمیائی اعمال بیان کیے۔ اس کے مخصوص خیالات اور اہم تصنیفات ان کتابوں میں ملتے ہیں جو اس نے کیمیا گری کے متعلق لکھی ہیں۔ (کتاب السلطنت، رسالۂ توازن داوزان، کتاب الارتکاز، کتاب سیماب مشرق وغیرہ)۔ ان میں اس نے دھاتوں کی طبقاتی، ارضیاتی ساخت کے متعلق اپنا نظریہ پیش کیا ہو "کبریتی سیمابی نظریہ" جس میں وہ چھے خاص دھاتوں کے اختلاط کو گندھک اور پارہ کے مختلف تناسبات کا نتیجہ قرار دیتا ہو۔ اس کے بیان کردہ کیمیائی اعمال میں دھاتوں کے مختلف مرکبات تیار کرنے کی ترکیبیں شامل ہیں مثلاً اساسی احساسی کاربونیٹ، سنکھیا اور سرمہ وغیرہ کو ان کے سلفائیڈ یعنی کبریتی مرکبات سے تیار کرنے کے طریقے۔ سارٹن جابر کی اُن چند تحقیقات کا تذکرہ کرتا ہو جو عملی اطلاق کے لیے نہایت کارآمد ہیں: "دھاتوں کی صفائی، فولاد کی تیاری، کپڑوں اور چمڑوں کا رنگنا، واٹر پروف کپڑے پر وارنش کرنا اور لوہے کی حفاظت، شیشہ کو رنگنے کے لیے میگنیز ڈائی آکسائڈ کا استعمال اور سنہری تحریر کے لیے آئرن پائرائٹ کا استعمال، پھٹکری کی کشید سے مرتکز ایسٹک ایسڈ کی تیاری وغیرہ۔"

اگرچہ جابر نے کبھی یہ دعویٰ نہیں کیا کہ اسے ادنیٰ دھاتوں سے سونا بنا لینے میں کامیابی حاصل ہوگئی مگر اس کے تجربات و نظریات یہ ثابت کرنے کے لیے کہ چاندی، جست، ٹین، لوہے، تانبے وغیرہ کو "کیمیا" کی مدد سے خالص سونے میں تبدیل کیا جاسکتا ہو۔ یہ "کیمیا" یا "الاکسیر" ایک پُر اسرار مخفیہ سفوف تھا جو ادنیٰ دھاتوں کی ناپاکیزگی اور ماہیت قلب وغیرہ کے جملہ نقائص دور کرسکتا تھا، یہ تصور بلاشبہ یونانی سائنس اور اسرار کی فلسفہ پر مبنی تھا، مگر اہم چیز یہ ہو کہ جابر نے تجرباتی تحقیقات کا طریقہ ایجاد و اختیار کیا، جس کے لیے اس نے طرح طرح کے مناسب و موزوں ساز و سامان اور آلات و اوزار ایجاد کیے جو مابعد کیمیائی تحقیقات کے لیے بنیادی ضروریات بن گئے۔ ایسی ضروری چیزوں کی اس نے ایک فہرست بھی دی ہو، مثلاً کٹھالیاں، موس، بوتہ، شیشہ، آتشیں، منقاسے، کیمیائی ظروف اور پیالیاں وغیرہ، جو آگے چل کر تمام کیمیائی تجرباتی و تحقیقاتی ساز و سامان وضع کرنے کے لیے ایک نمونہ بن گئیں اور جس سے مزید ترقی و ایجاد کی راہیں کھل گئیں۔

جابر کے بعد اس کے بہت سے متبعین (القبلی، الطغرائی، الجوبری، العراقی وغیرہ) اسی کے نقش قدم پر گامزن ہیں، جن کا مقصد زیادہ تر کیمیاگری رہا۔ اس طرح کئی صدیوں تک مشرقِ متوسط کے سائنسدانوں کے دماغ و تخیلات پر "الکیمیا" کا تسلط غالب رہا اور بالآخر یہی تصور خود یورپ میں داخل ہوگیا۔ ساتویں تا چودھویں صدی عیسوی کے تاریخی دور میں متعدد مسلم سائنسدانوں نے علوم و فنون کی نمایاں خدمت ادا کی ہے، جن کی سرگرمیوں کا مختصر خاکہ آج بھی طالبانِ فن کے لیے سبق آموز اور منفعت بخش ہوگا۔

(رفیق محمد خاں)

گھیکوار

گھیکوار کو گنوار گندل، کنوار پاٹھا بھی کہتے ہیں۔ سنسکرت نام گھرت کماری ہے
مشہور نبات ہے باغ باغیچوں کے علاوہ گھروں میں بھی اسے لگاتے ہیں۔ اسکے پتے موٹے
اور گودے دار ہوتے ہیں۔ پتوں کے دونوں پہلوی کناروں پر کانٹے لگے ہوتے ہیں۔ ان پتوں کی لمبائی
ڈیڑھ دو فٹ تک ہوتی ہے۔ ہر پتے کا آخری سرا ایک تیز باریک کانٹے کی شکل اختیار کر لیتا ہے۔
اسکے تمام پتے جڑ ہی سے نکل کر ادھر ادھر پھیل جاتے ہیں جن کی وجہ سے یہ پودا پتوں کا مجموعہ
نظر آتا ہے۔ اس کا تنا وغیرہ کچھ نہیں ہوتا، البتہ جب پودا پوری بالیدگی کو پہنچ جاتا ہے تو ان
پتوں کے بیچوں بیچ ایک لمبی شاخ نکلتی ہے جس پر خوش نما سرخ پھول لگتے ہیں۔ پتوں کو چھیلنے
پر اندر سے سبز زردی مائل لیسدار گودا نکلتا ہے جو مغز گھیکوار یا گھیکوار کا گودا کہلاتا ہے۔ اس
گودے سے زردی مائل لعاب نکلتا ہے جسے لعاب گھیکوار کہا جاتا ہے۔ ان پودوں کا گودا اور
ان کا لعاب ہی بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ گھیکوار بہت کارآمد مفید نبات ہے صبر (ایلوا)
اسی کی ایک قسم کا عصارہ ہے جو ایک مشہور دوا ہے اور مختلف امراض میں کام آتی ہے۔ اس کا گودا
اور لعاب بھی بہت سے امراض میں استعمال ہوتا ہے۔ یہ مقوی جسم مقوی معدہ و جگر اور مصفی خون ہے۔
بلغم کو دور کرتا ہے۔ دمہ، پرانی کھانسی، فالج، لقوہ، گٹھیا اور درد کمر میں فائدہ دیتا ہے اس گودے
سے معجونیں اور حلوے بنا کر ان بیماریوں کو دور کرنے کیلئے کھلاتے ہیں۔ اسکے علاوہ گھیکوار کو
بیرونی طور پر ورموں کو تحلیل کرنے کیلئے استعمال کرتے ہیں۔ بد اور کھیرالی جیسے ورموں پر
گھیکوار کے پتے کا ایک ٹکڑا کاٹ کر اس کو ایک طرف سے چھیلیں اور اس پر تھوڑی ہلدی اور
داتن باریک پیس کر چھڑکیں۔ پھر اس کو گرم کر کے بد یا کھیرالی پر باندھیں۔ چند بار کے باندھنے
سے تحلیل ہو جائے گی یا پک کر پھوٹ جائے گی۔

آشوب چشم میں آنکھوں کی سرخی اور کھٹک کو دور کرنے کے لیے گھیکوار کا گودا
ایک تولہ سفید زیرہ تین ماشے پھٹکری ایک ماشہ شامل کر کے ایک پوٹلی میں باندھیں
اور اس پوٹلی کو ایک کٹوری میں رکھ کر اسکو بار بار آنکھوں پر پھیرائیں اور اسی پوٹلی سے ایک دو قطرہ آنکھ میں ٹپکائیں

حلوائے گھیکوار: مقوی باہ ہے۔ ان لوگوں کے لیے خصوصیت سے مفید ہے جو
فالج، گٹھیا اور درد کمر جیسے امراض میں مبتلا ہوں۔ بوڑھے آدمی سردیوں میں اسکو
کھا کر اپنے جسم میں حرارت اور توانائی پیدا کر سکتے ہیں۔ نسخہ اور بنانے کی ترکیب یہ ہے۔
گھیکوار کے موٹے موٹے پتے لے کر ان کا گودا ایک سیر لیں اور اس کو پانچ سیر دودھ میں
اتنا پکائیں کہ کھویا بن جائے۔ اس کے بعد مغز بادام شیریں مقشر، مغز چلغوزہ، مغز
فندق، مغز پستہ، مغز اخروٹ اور چھوارے ہر ایک دس تولہ کو پیس کر پانچ سیر دودھ
میں الگ اتنا پکائیں کہ دودھ کا کھویا بن جائے اس کے بعد دونوں کھویوں کو
گھی ایک سیر میں بھونیں۔ اب اس مجموعہ کا جس قدر وزن ہو اس سے دوگنی چینی
کا سخت قوام بنا کر یہ کھوئے اس میں شامل کریں اور آدھ پاؤ کشمش اور آدھ پاؤ
کھوپرا کدوکش کیا ہوا شامل کر کے ۵ - ۵ تولہ کے لڈو بنا کر رکھیں یا طشت میں
پھیلا کر برفیاں کاٹ لیں۔ صبح و شام ۵ - ۵ تولہ کھائیں۔ اگر طبیعت چاہے تو اسکو
کھا کر اوپر سے دودھ پئیں۔

معجون گھیکوار:-

قوت باہ کو بڑھانے، گٹھیا اور درد کمر جیسے سرد امراض کو دور کرنے کے لیے
اچھی چیز ہے۔

نسخہ:- مشک خالص ڈیڑھ ماشے زعفران دو ماشے مغز پستہ، مغز بادام شیریں
مقشر، چھوارہ (گٹھلی نکالا ہوا) ہر ایک سات تولہ، گھیکوار کا گودا پاؤ سیر، دودھ
چینی ہر ایک سوا سیر۔

پہلے گھیکوار کے گودے کو دودھ میں پکائیں اور چمچہ سے چلاتے جائیں،
یہاں تک کہ دودھ کا کھویا بن جائے پھر اس کو تھوڑے گھی میں بھونیں اور چینی کا
قوام کر کے اس میں کھویا ملائیں۔ اس کے بعد مغزیات اور چھوارہ شامل کریں اور
آگ سے نیچے اتار کر [illegible]
روزانہ صبح کو [illegible]

کماری آسو

کرتا ہے خون کی [illegible]
استعمال سے [illegible]
دارچینی۔ تیج پات [illegible]
چب۔ ناگرموتھا۔ سپاری [illegible] مارو پھل۔ بہیڑہ۔ ایلوا۔ برادہ دیار۔ ہلدی۔ دارہلد
مرود پھلی۔ پرسارنی۔ بیج جما لگوٹہ۔ بھکر مول۔ کھرینٹی۔ کنگھی۔ تخم کرنج۔ بسکھپرا۔ گوکھرو۔ سونف
عاقر قرحا۔ تخم اسگندھ۔ ہر ایک دو تولہ۔ سب کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور گل دھاوا
۳۲ تولہ۔ کشتہ سونا مکھی ۲ تولہ۔ عمدہ لوہے کا برادہ ۲ ۱/۲ سیر۔ شہد خالص چار سیر۔ گڑ پرانا
گھیکوار کا رس (لعاب گھیکوار) سوا سیر۔ ان سب کو ایک چینی کے مرتبان میں ڈال کر منہ بند
کر کے رکھ چھوڑیں۔ گرمیوں میں پندرہ روز تک اور سردیوں میں ایک مہینہ تک رکھا
رہنے دیں۔ اسکے بعد چھان کر بوتلوں میں بھریں۔ جب دو چار روز میں آسو نتھر جائے
تو نتھرے ہوئے کو صاف بوتلوں میں رکھیں اور سوا تولہ سے ڈھائی تولہ تک کھانا کھانے کے
بعد دونوں وقت تھوڑے پانی میں ملا کر پئیں۔

کماری آسو (دیگر)

بڑھی ہوئی تلی اور جگر کو صحیح حالت میں لاتا ہے اور خون کی پیدائش کو بڑھاتا ہے۔

نسخہ - گھیکوار کا رس چار سیر، پرانا گڑ آدھ سیر، فولاد چار تولہ، سہاگہ سفید بریاں چار تولہ،
سجی کھار چار تولہ، نمک سیاہ چار تولہ، نمک لاہوری چار تولہ، نمک سانبھر چار تولہ، نمک سمندر
چار تولہ، نوشادر چار تولہ۔ سب کو ایک چینی کے مرتبان میں ڈال کر پندرہ دن تک دھوپ
میں رکھ چھوڑیں۔ اسکے بعد صاف کر کے بوتلوں میں بھر کر رکھیں۔ ایک تولہ سے دو تولہ تک
کھانا کھانے کے بعد پئیں۔ گھیکوار سے شنگرف، ہڑتال، گئودنتی اور مرجان وغیرہ کے کشتے بھی بنائے جاتے ہیں۔

کالی مرچ کی کہانی

قلب نما پتیوں اور چھوٹے سرخ ہیروں کی طرح پھل دینے والی ایک بیل نے جو عموماً پندرہ فٹ اونچی ہوتی ہے، انسان اور اس کی مہمات کی تاریخ میں ایک بڑا کردار ادا کیا! آپ شاید سمجھے نہیں، اسے زبانِ عالم میں کالی مرچ کہتے ہیں۔

یہ بھی اُن مسالوں میں سے ایک ہے جس کا قدیم انسان کو علم تھا اور یہی وہ ننھی سی چیز ہے جو زمانہ قدیم میں عظیم بادشاہوں کے درمیان تصادم اور [illegible] کا سبب بن چکی ہے۔ اس نے بھی تاریخیں بنائی اور بگاڑی ہیں۔

بارھویں صدی قبل مسیح میں بھی غیر ملکی سیاحوں کی فوج کورومنڈل کے ساحل تک سیاہ مرچ کی تلاش میں کھنچی چلی آئی تھی۔ اس زمانے میں اس مسالے کی کاشت پر گویا صرف مالابار کی اجارہ داری تھی۔

بہت سی مغربی طاقتوں خصوصاً پرتگال، ہالینڈ، فرانس اور برطانیہ کو اپنی تجارت کی ترقی و ترویج کے لیے جب نوآبادیات کی تلاش ہوئی تو ان کے درمیان اکثر فلفل کی وجہ سے زبردست ٹکراؤ ہوا۔ واسکوڈی گاما راس اُمید کا چکر کاٹتا اور طوفانی سمندروں کا مقابلہ کرتا ہوا سنہ ء میں کالی کٹ پہنچا تھا۔ اس نے اور اُسکے جانشینوں نے تدبر اور چالاکی سے کام لے کر گول مرچ کی تجارت پر پوری طرح قبضہ حاصل کر لیا تھا لیکن ان کی اجارہ داری صرف تھوڑے عرصے رہی اور بعد میں ولندیزیوں کے ہاتھ میں چلی گئی لیکن یہ لوگ بھی زیادہ عرصہ تک ٹک نہ سکے کیونکہ انھیں بعد میں فرانسیسیوں اور انگریزوں نے نکال باہر کر دیا۔

سیاہ مرچ مالابار میں ایک خاص غذائی اہمیت رکھتی ہے اور مغرب میں بھی اسے ایک مقام حاصل ہے۔ برگ فلفل اور تخم فلفل سے مالابار میں مختلف ادویہ بھی تیار کی جاتی ہیں۔ نزلے سے لے کر سانپ کے کاٹنے تک کے علاج میں یہ چیز استعمال کی جاتی ہے۔ کہتے ہیں کہ چوتھی صدی قبل مسیح میں بقراط نے بھی گول مرچ کی دوائی اہمیت کو تسلیم کر لیا تھا اور غالباً اسی وجہ سے مالابار کا ہر ایک کاشت کار آج بھی اپنے باغیچے میں فلفل کی چند بیلیں رکھ کر فخر محسوس کرتا ہے۔

دسویں صدی قبل مسیح میں کالی مرچ ہندستان اور مصر بلکہ اسکے علاوہ مشرق وسطیٰ کے دوسرے ممالک کے درمیان بھی تجارت کی ایک اہم چیز تھی۔ انگریزی میں لفظ "پیپر" در اصل ایک لاطینی لفظ "پاپیرنائیگرم" سے لیا گیا ہے۔ روم کے مولیڈروں، ہسپوفریٹس اور پلینی کے متعلق کہا جاتا ہے کہ انھوں نے سیاہ مرچ کی وجہ سے اپنے ملک کا سونا بے تحاشہ ہندستان جاتے ہوئے دیکھ کر اسکے خلاف صدائے احتجاج بلند کی تھی۔ قدیم رومی شہنشاہوں کے متعلق کہا جاتا ہے کہ وہ تحائف کیساتھ سیاہ مرچیں بھی قبول کر لیتے تھے۔ الارک کے متعلق تاریخ بتاتی ہے کہ اُس نے ۴۱۰ء میں روم سے بطور فدیہ تین ہزار پونڈ سیاہ مرچ کا مطالبہ کیا تھا۔

یہاں یہ بات خالی از دلچسپی نہ ہوگی کہ حال ہی میں کوٹائیم (ریاست ٹراونکور کوچین) کے قریب پہلی صدی قبل مسیح کے رومی سکے پائے گئے ہیں۔ یہ سکے غالباً وہ رومی تجار اور کارندے اپنے ساتھ لائے تھے جنھوں نے اس زمانہ میں شمالی مالابار کے ایک مقام پنتالاتنی کو (جسے اب کلانطی کہتے ہیں) اپنا مرکز بنایا تھا۔ تاریخ سے پتہ چلتا ہے کہ پہلی صدی عیسوی میں سان تھامس بھی فلفل کے سوداگروں کے ہمراہ ہندستان آیا تھا۔ یہ وہ زمانہ تھا جب مالابار میں سیاہ مرچ کی کاشت اپنے عروج پر تھی۔ اس مسالے کی تجارت نے اتنی زبردست ترقی کی تھی کہ مغربی دنیا میں مالابار اور سیاہ مرچ ایک ہی چیز کے دو نام سمجھے جانے لگے تھے۔ قرون وسطیٰ میں کالی مرچ کے بڑھتے ہوئے استعمال کے نتیجہ میں اسکی قیمت بھی بہت چڑھ گئی تھی اور پھر یورپین تاجروں کو یہ خیال آیا کہ وہ بھی کیوں نہ گول مرچ کی کاشت شروع کر دیں کیونکہ اسمیں انھیں بے پناہ منافع نظر آ رہا تھا۔ واسکوڈی گاما اور اسکے ساتھیوں نے اگر ساکنان مالابار کے ساتھ اچھا سلوک کیا ہوتا تو انھیں یقیناً دنیا کی اس عظیم تجارت میں خاصا حصہ ملتا، لیکن مالابار کے لوگ جب ان کے اجڈپن اور بے رحمانہ سلوک سے تنگ آگئے تو انھوں نے ولندیزیوں کی مدد سے پرتگالیوں کے قدم اکھاڑ دیے اور اسکے بعد کالی مرچ کی تجارت پر ڈچوں (ولندیزیوں) کا قبضہ ہو گیا جنھوں نے ملایا، سماترا اور جاوا کی نوآبادیات میں بھی کالی مرچ کی کاشت شروع کر دی۔ اسکے بعد یہ پودا فلپائن، غرب الہند اور براعظم جنوبی امریکہ کے شمالی علاقوں میں بھی نظر آنے لگا۔ اور اسکے نتیجہ میں مالابار کے ہاتھ سے سیاہ مرچ کی اجارہ داری نکل گئی۔

انیسویں صدی کے آتے آتے انڈونیشیا میں فلفل کی سالانہ پیداوار پانچ ہزار ٹن تک پہنچ گئی۔ ملایا دو ہزار دو سو ٹن پیدا کرنے لگا اور ہندستان میں اسکی سالانہ [illegible] صرف دو ہزار ٹن رہ گئی لیکن ۱۹۳۹ء میں دوسری عالمگیر جنگ کے شروع ہونے پر ہندستان نے پھر اپنی پرانی پوزیشن حاصل کر لی کیونکہ فلفل کی تجارت میں اسکے جو حریف ممالک تھے وہ ایک ایک کرکے جنگ کی لپیٹ میں آچکے تھے۔ اور چونکہ آج بھی جنوب مشرقی ایشیا کے ممالک میں بدامنی اور بغاوتوں کا سلسلہ جاری ہے اسلیے ہندستان کالی مرچ کی [illegible] میں آگے بڑھا ہوا ہے اور یہی وہ چیز ہے جس نے مغرب اور مشرق کی تاریخ میں ایک ناقابل فراموش [illegible]

گنّے کی اچھی قسم

اگر آپ گنّے کی اچھی قسم جو صحت مند ہو' پیدا کرنے کے لیے تیار ہوں تو اس کی تدبیر یہ ہو کہ آپ زمین کا ایک رقبہ اس کے بیج کے لیے مخصوص کر دیں۔ اس رقبہ کے درمیان نالیاں ڈال دی جائیں اور اس میں بڑی احتیاط کے ساتھ گنّے کا بیج بویا جائے جو گانٹھوں کی شکل کا ہوتا ہو۔ آپ کی یہ کوشش ہونی چاہیے کہ بیج سڑانڈ سے پاک رہے اور کھاد کی دیگر بیماریاں مثلاً "ریڈ راٹ" اور "سمٹ" اس پر حملہ نہ کرنے پائیں جس وقت یہ امراض پودے میں ظاہر ہوں تو اس کا خراب حصہ فوراً کاٹ دینا چاہیے۔ بیج کی قسم کو بہتر بنایا جا سکتا ہو، اگر پودوں کے جڑوں کے اندر خاص قسم کھاد ڈال دی جائے۔ انڈین کونسل آف ایگریکلچرل ریسرچ نے کافی تحقیقات کے بعد دریافت کیا ہو کہ ان نرسریوں سے جو بیج پیدا ہوتا ہو اس سے بہت اچھی پیداوار ہوتی ہو اور ایسا گنّا پیدا ہوتا ہو جو بیماری سے بالکل پاک ہوتا ہو۔

دھان کی فصلوں کا دشمن

دھان کی کھڑی فصلوں کو ایک ٹڈا بہت نقصان پہنچاتا ہو۔ اس کے انڈے …کی بہت اونگ ہوتی ہو۔ انڈین ایگریکلچرل ریسرچ نے فصلوں کو اس کے نقصان پہنچانے …سے بچانے کے لیے تحقیقات کے بعد یہ نتیجہ نکالا ہو کہ دھان کے کھیتوں کی گہری جتائی کی …جائے اور جس وقت یہ نمودار ہوں تو بندوں کو ڈھلوان بنایا جائے اور ان کی اوپر کی تہ …اچھی طرح چھیل جائے، اس سے ان کے انڈے تباہ ہو جاتے ہیں۔ جب پودے چھوٹے …ہوتے ہیں، اس وقت بھی یہ کیڑا اس کے ننھے ننھے پتوں کو چٹ کر جاتا ہو اور جب بڑے ہو کر …اس سے خوشے نکلتے ہیں تو یہ دانوں پر پل پڑتا ہو۔

جب انڈے نمودار ہوں تو اس وقت دس سے بیس پونڈ بی ایچ جی کیمیا فصلوں …پر کی جائے اور اس کے علاوہ ان کو ختم کرنے کے لیے مشینی پچکاریوں کا بھی استعمال لازمی ہے۔

[illegible]شیوں کی خوراک اور ان کے امراض و علاج

وہ کاشتکار جو اپنے مویشیوں کے لیے چارہ کا مناسب انتظام نہیں کرتا، وہ اپنی …ری سے خاطر خواہ فائدہ نہیں اٹھا سکتا، کیونکہ زراعت کی ترقی کا دارومدار مویشیو…ں کی طاقت اور صحت پر ہوتا ہو اور یہ طاقت صرف عمدہ اور کافی چارہ ڈالنے سے ہی قائم …رہتی ہے۔ اس لیے یہ بات ضروری ہو کہ ہر زمیندار اپنے مویشیوں کی خوراک کا مناسب اور …انتظام کرے۔ کسی نے سچ کہا ہو کہ "کسان کے مویشی ایک گونہ اپنے مالک کی آئینہ ہیں" جن کو دیکھ کر ہر شخص بتا سکتا ہو کہ اس کے مالک کی حالت کیسی ہو؟ …ہوگا تو اسکے مویشی بھی خستہ حال ہوں گے لیکن اگر مویشی فربہ ہونگے تو سمجھ …لو کہ ان کا مالک بھی خوشحال ہوگا۔ یہی نہیں بلکہ مویشی اپنے مالک کی حالت کو …سدھارنے کا بھی ایک ذریعہ ہیں۔ اگر مویشی توانا اور تندرست ہونگے تو مالک کی آمدنی بڑھانے کا ایک بہت بڑا ذریعہ ثابت ہو سکتے ہیں' اس لیے یہ بات نہایت ضروری ہو کہ ہر زمیندار اور کسان مویشیوں کی پرورش کی طرف پورا پورا دھیان دے۔ حیوانات کی قدرتی خوراک میں مندرجہ ذیل اجزا کا ہونا لازمی ہو۔

(۱) گوشت بنانیوالے اجزا (۲) چربی پیدا کرنیوالے اجزا (۳) ہڈی مضبوط بنانیوالے اجزا۔ جب ایسی خوراک (جو حیوانی اجزا سے مرکب ہو) اس کے معدے میں داخل ہوتی ہو تو معدہ انھیں جزو بنا لیتا ہو۔ پورے قد کے اور پوری عمر کے موٹے تازے مویشی کے جسم کا گوشت' چربی' اور معدنی اجزا کی مقدار حسب ذیل ہوتی ہے

پانی ۹ ۴ حصہ' چربی ۳ ۴ حصہ' گوشت ۱۷ حصہ' معدنی اشیا ۴ حصہ [illegible]

مویشیوں کی خوراک میں [illegible]

مویشی کے جسم کا [illegible]

اپنے جسم کے [illegible]

جانور بڑی عمر اور [illegible]

اور جس مویشی سے [illegible]

باوجود مویشیوں کی اس [illegible]

دینے کا موجب بن سکے۔

مویشیوں کے بعض امراض اور ان کا علاج

منھ اور پاؤں کے امراض: جب مویشیوں کو ایک سے دوسرے مقام پر بھیج دیا جائے تو سفر کے دوران میں انھیں منھ اور پاؤں کی متعدی بیماریاں لاحق ہوتی ہیں جن کو منھ کھوڑ، وایا یا چپکا کہتے ہیں۔ اس سے پاؤں میں بڑے گہرے گھاؤ پیدا ہو جاتے ہیں اور زبان شق ہو جاتی ہو اور مسوڑھوں پر چھوٹے چھوٹے دانے پیدا ہوتے ہیں۔ ٹانگوں میں زخموں کی وجہ سے جانور ٹانگ ہلاتا رہتا ہو اور لنگڑاتا ہو۔ منھ کی تکلیف کے باعث چارہ کھانے سے قاصر رہتا ہو۔ یہ بیماری بھیڑ بکریوں اور دیگر بہت سے جانوروں کو بھی چمٹ جاتی ہو۔ ہر چند اس سے زیادہ اموات نہیں ہوتیں لیکن دودھ دینے والے جانور کا دودھ سوکھ جاتا ہو۔ کسان بھائیوں کو فوراً مویشیوں کے مقامی ڈاکٹروں سے بیمار جانور کا معائنہ کرانا چاہیے۔ اگر اس کی خدمات حاصل نہ ہو سکیں تو مندرجہ ذیل علاج پر عمل کرنا چاہیے:-

منھ کے لیے پھٹکری کے لوشن (جس میں پھٹکری ۲ فی صدی پڑی ہو) یا پوٹاشیم پرمیگنیٹ لیپ سے منھ دھویا جائے۔ پاؤں کے زخموں کو کاپر سلفیٹ یا فنائل لوشن سے دھویا جائے۔ بیمار جانور کو چاول' دودھ اور سبز گھاس کھلائی جائے۔

سوال و جواب

ٹولو بالسم اور بنزوئن

سوال :۔ ٹولو بالسم اور بنزوئن کیا چیزیں ہیں؟ کیا ان کا کوئی طبی نام بھی ہے اور یہ کن فائدوں کے لیے مستعمل ہیں؟ (خریدار ہمدرد صحت)

جواب :۔ بالسم آف ٹولو بلساں کی قسم سے ایک گاڑھا سیال ہے، جو ایک درخت کے تنے کی چھال میں شگاف دینے سے نکلتا ہے۔ ہوا لگنے سے کچھ دیر کے بعد سخت ہو جاتا ہے، یہاں تک کہ سردیوں میں سخت ہو کر رال کے مانند ٹوٹنے لگتا ہے۔ یہ محرک ہے، بلغم خارج کرتا ہے اس لیے پرانی کھانسی میں استعمال کیا جاتا ہے۔

بنزوئن "لوبان" کا انگریزی نام ہے۔ یہ بھی بلساں کے مانند رال دار گوند ہے۔ اور ایک درخت کے تنے میں شگاف دینے سے نکلتا ہے۔ یہ خارجی طور پر مسکن اور دافع تعفن ہے۔ اندرونی طور پر استعمال کرنے سے منفث بلغم اور مدر بول تاثیر رکھتا ہے۔ دافع تعفن ہونے کی وجہ سے اس کا ٹنکچر زخموں پر لگاتے ہیں، خصوصاً مرضعہ کی بھٹنی کے زخموں پر لگاتے ہیں۔ ابلتے ہوئے پانی میں ڈال کر اسکے بخارات سنگھاتے ہیں۔ نزلہ زکام، کھانسی اور حلق کی خراش دور ہو جاتی ہے اور بلغم آسانی سے خارج ہونے لگتا ہے۔ مکان کی ہوا کو صاف کرنے کے لیے اس کی دھونی دیتے ہیں۔ وبائی امراض مثلاً طاعون، چیچک، ملیریا کے زمانے میں اکثر اس کی دھونی دی جاتی ہے۔ اس کا جوہر جو "جوہر لوبان" یا "ست لوبان" کہلاتا ہے اخراج بلغم کے لیے کھانسی اور دمہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔

نشوونما کا رک جانا

سوال :۔ بعض بچوں اور نوجوانوں کا نشوونما بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ یکا یک رک جاتا ہے اور ان کا قد و قامت نامکمل رہ جاتا ہے۔ اسباب کیا ہیں اور ان کا تدارک کس طرح کیا جائے۔ (ایم ۔ یو ۔ بدایوں)

جواب :۔ بچوں کی صحت اور ان کے نشوونما کے لیے فرحت بخش تازہ ہوا، آفتاب کی تازگی بخش شعاعوں اور متوازن غذاؤں کی ضرورت ہے، لیکن جب بچے ان ضروری چیزوں سے محروم رہتے ہیں ان کے نشوونما میں فرق پڑ جاتا ہے۔ ان کے علاوہ ہمارے جسم میں غدۂ درقیہ (تھائی رائڈ گلینڈ) اور غدۂ نخامیہ (پیچوئیٹری گلینڈ) ایسی گلٹیاں ہیں جو ایسے جوہر حیات (ہارمون) پیدا کرتی رہتی ہیں، جو خون میں شامل ہو کر جسم کے نشوونما میں مدد دیتے ہیں، لیکن جب کسی وجہ سے ان گلٹیوں کے فعل میں خلل پڑ جاتا ہے تو جسم کا نشوونما بھی رک جاتا ہے۔ جب ایسے حالات پیدا ہوں تو بچوں کو تازہ ہوا اور روشنی میں رکھنے کا انتظام کیا جائے، خصوصاً طلوعِ آفتاب کے وقت ان کو کچھ دیر کھلی ہوا میں ننگا رکھا جائے، تاکہ ان کے جسم پر آفتابی شعاعیں پڑیں اور اپنی حیات بخش تاثیر سے جسمانی فعلیات میں تحریک پیدا کریں۔ غذا میں دودھ، مکھن، بالائی، انڈے کی زردی، مچھلی کا تیل استعمال کرائیں۔ تحقیق کے بعد جس گلٹی کی خرابی معلوم ہو وہی گلٹی بھیڑ بکری کی حاصل کرکے اس کی یخنی بنا کر بچے کو پلائیں اور مستقل مزاجی سے عرصہ تک ان تدابیر کو جاری رکھیں۔

ڈکاریں اور گیس

سوال :۔ ڈکاریں کیوں آتی ہیں، اور پیٹ میں گیس کہاں سے آتی ہے اور اس سے کیا نقصان پہنچتا ہے؟ (ایم ۔ ایس بھیمڑی)

جواب :۔ ہم جو کچھ کھاتے یا پیتے ہیں اسکے ساتھ ہی باہر کی ہوا بھی ہمارے معدے میں پہنچ جاتی ہے، لیکن اسکے بعد طبیعت اس ہوا کو معدے سے خارج کر دیتی ہے۔ اسکے خارج ہوتے وقت خاص قسم کی آواز پیدا ہوتی ہے۔ اسی کا نام ڈکار ہے۔ اگر یہ ہوا خارج نہ ہو تو پیٹ میں نفخ (اپھارہ) پیدا ہو جاتا ہے۔ طبیعت سست ہو جاتی ہے اور غذا کے ہضم میں خلل پڑ جاتا ہے۔ اسی ہوا کو گیس بھی کہتے ہیں۔ بعض اوقات اس ہوا کا کچھ حصہ کیلوس کے ساتھ آنتوں میں بھی پہنچ جاتا ہے۔ اب اگر آنتیں قوی ہوتی ہیں اور ان کی حرارت تیز ہوتی ہے تو یہ ہوا نیچے کی طرف آواز کے ساتھ یا بنا آواز کے نکل جاتی ہے۔ اسکے علاوہ جب آنتیں کمزور ہو جاتی ہیں اور ان میں غذا کو ہضم کرنے والی حرارت ضعیف ہو جاتی ہے تو غذائی اجزا میں تخمیری کیفیت پیدا ہو کر بھی آنتوں میں گیس یا ہوا پیدا ہونے لگتی ہے۔ بعض اوقات اس گیس کو پیدا کرنے میں بعض غذائیں بھی مدد دیتی ہیں (جیسے چنے یا ارہر کی دال، اروی، بھنڈی، مٹر، لوبیا، وغیرہ بادی چیزیں)، غرض جب ان ریاح کی پیدائش بڑھ جاتی ہے اور ان کا اخراج نہیں ہوتا تو مختلف قسم کی بیماریاں پیدا ہونے لگتی ہیں۔

چہرے کا رنگ نکھارنے کی تدبیر

سوال :۔ میرے چہرے کا رنگ صاف نہیں ہے، سطح خشک اور کھردری ہے، ہاتھوں کی کھال پر جھریاں سی پڑی ہوئی ہیں، ناخون بھی خوش نما نہیں ہیں۔ ان نقائص کو کس طرح دور کیا جا سکتا ہے؟ کیا چپٹی ناک کو اونچا اور ستواں کرنے کی کوئی تدبیر ہے؟

(رضیہ الور بی ۔ اے)

جواب :۔ آپ چہرے کو صاف اور تازہ و شاداب بنانے کیلیے سب سے پہلے اپنے معدہ اور آنتوں کی صحت کا جائزہ لیجیے۔ اگر قوت ہاضمہ اچھی نہ ہو، بدہضمی کی شکایت رہتی ہو، قبض لاحق ہو، یا کوئی نسوانی عارضہ لاحق ہو تو سب سے پہلے اس کا تدارک کیجیے۔ اس کے بعد اپنی غذاؤں پر نظر ڈالیے۔ زود ہضم اور مقوی غذائیں جیسے دودھ، مکھن، تازہ مچھلی اور تازہ میٹھے پھل کھانے سے عمدہ اور تازہ خون بکثرت پیدا ہوتا ہے جس سے چہرے اور تمام جسم میں تازگی پیدا ہوتی ہے۔ اسکے علاوہ روزانہ صبح و شام سیر و تفریح کی جائے اور روزانہ تازہ پانی سے اچھی قسم کا صابن مل کر غسل کیا جائے اور چہرے پر کوئی عمدہ کریم لگائی جائے، چپٹی ناک کو اونچا اور سیدھا کرنے کے لیے پلاسٹک سرجری سے مدد لی جائے۔

میں اپنا وزن اور قد بڑھانا چاہتا ہوں

سوال :۔ میری عمر چودہ سال ہے۔ قد ۴½ فٹ اور وزن ۸۲ پونڈ ہے۔ میں اپنا

وزن اور قد بڑھانا چاہتا ہوں۔ کوئی تدبیر بتلایئے (سلطان احمد)

جواب:۔ ابھی آپ کی عمر چودہ سال ہے۔ قدرتی طور پر وزن اور قد بڑھنے کیلیے بہت مدت باقی ہے۔ تاہم عمدہ غذائیں خوب کھایئے اور خوب کھیلئے کودیئے بطور دوا سنکارا ۲-۳ تولے بعد غذا پی لیا کیجیے۔ جلد ہی آپ کے حسب خواہش قد بڑھ جائے گا اور وزن میں بھی اضافہ ہوگا۔

تلسی اور نیم

سوال:۔ کیا طب یونانی میں تلسی اور نیم کو استعمال کیا جاتا ہے؟ یہ برص اور جذام میں کہاں تک مفید ہیں؟ ان کے متعلق آپ کو جو کچھ معلومات ہوں ہمدرد صحت میں درج فرمایئے اور مزید معلومات کیلیے اپنی لیبارٹری میں انکے متعلق تحقیقات کرایئے۔ (زیڈ' انصاری)

جواب:۔ تلسی اور نیم طب یونانی میں مستعمل ہیں۔ یہ دونوں چیزیں مصفی خون ہیں خصوصاً نیم تصفیہ خون کی خاص دوا ہے۔ برص اور جذام میں بھی ان کے استعمال سے فائدہ پہنچتا ہے لیکن صرف مرض کی ابتدا میں۔ ہمدرد لیبارٹری میں مختلف دواؤں پر ریسرچ ہو رہی ہے تلسی اور نیم کے متعلق بھی ریسرچ کی جائے گی۔

افیون خوری کی عادت

سوال:۔ میں افیون کھانے کا عادی ہوں جس سے سخت پریشان ہوں اور جس طرح بھی ممکن ہو اس عادت کو چھوڑنا چاہتا ہوں۔ اگر کوئی تدبیر ہو تو ہمدرد صحت کے ذریعہ بتائی جائے۔ (بی۔ کے۔ د۔ن)

جواب:۔ کسی بھی عادت کو چھوڑنے کے لیے سب سے مقدم چیز ضبط نفس ہے۔ اگر انسان اپنے نفس پر کوئی قابو نہیں رکھتا تو اسکے لیے کسی عادت کو چھوڑنا محال ہے تاہم ایک تدبیر لکھی جاتی ہے۔ اس پر عمل کیا جائے اور ساتھ ہی اپنے نفس کو قابو میں رکھا جائے۔ جتنی افیون روزانہ کھائی جاتی ہے اسی حساب سے تیس روز کی لے کر ایک بوتل عرق گلاب میں حل کر کے رکھ لی جائے اور بوتل پر تیس خوراکوں کے نشان لگا دیے جائیں۔ روزانہ ایک خوراک پئیں اور اسکے بجائے اتنا ہی عرق گلاب ڈال دیں۔ جب یہ اندازہ ہو جائے کہ نصف محلول پیا جا چکا ہے تو پھر تازہ عرق گلاب شامل کرنا چھوڑ دیں اور باقی کو ایک خوراک روزانہ کے حساب سے پی کر ختم کر دیں۔ افیون کی عادت چھوٹ جائے گی۔

دودھ کے فائدے

سوال:۔ صبح نہار منہ دودھ پینے سے کیا فائدہ پہنچتا ہے؟ کیا اس سے کسی نقصان کا بھی اندیشہ ہے؟ (محمد یامین)

جواب:۔ دودھ ایک زود ہضم لطیف غذا ہے۔ چونا جو ہمارے جسم کو نشوونما دینے اور طاقت بخشنے کے لیے ایک ضروری جز ہے وہ اس میں خاصی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔ اسکے علاوہ اسمیں روغن، نشاستہ، شکر اور نمکین اجزا بھی ہوتے ہیں۔ اسمیں وٹامن اے بی اور ڈی بھی پائے جاتے ہیں اسلیے یہ انسان کیلیے بہترین غذا ہے۔ تازہ دودھ حاصل کیا جائے اور اس کو جوش دے کر قدرے چینی سے میٹھا کر کے پی لیا جائے صبح نہار منہ بھی پی سکتے ہیں اور رات کو سوتے وقت بھی لیکن اگر صبح کو اسکے ساتھ بسکٹ یا نان پاؤ آگ پر سینک کر کھالیں تو بہتر ہے عام حالات میں صبح کو نہار منہ دودھ کے استعمال سے کسی قسم کا نقصان نہیں پہنچتا۔

سیر و تفریح

سوال:۔ سیر و تفریح کیلیے سب سے اچھا وقت کونسا ہے؟ سیر و تفریح کیلیے کتنی مسافت طے کرنی چاہیے اور کس رفتار سے چلنا چاہیے اور اسکے بعد کیا کھانا چاہیے؟ (عبداللہ)

جواب:۔ سیر و تفریح کیلیے سب سے اچھا وقت صبح اور شام کا ہے اور ان میں بھی صبح کا وقت زیادہ بہتر ہے اسلیے کہ اسوقت ہوا نہایت صاف اور لطیف ہوتی ہے۔ رات کو عام کاروبار کے بند ہونے اور رات کی خنکی کے باعث اس میں خاکی اجزا کی آمیزش نہیں ہوتی اسلیے یہ ہوا نہایت صحت بخش ثابت ہوتی ہے۔ مسافت کی مقدار ہر شخص کی قوت کے مطابق مختلف ہو سکتی ہے اوسط درجہ کی طاقت کے آدمی کے لیے تین چار میل کی مسافت کافی ہے رفتار تین میل فی گھنٹہ ہونی چاہیے۔ چلتے وقت جسم کو سیدھا اور سر کو اونچا کر کے دونوں بازوؤں کو ہلاتے ہوئے چلنا چاہیے۔ سیر سے واپسی کے بعد موسم کے مطابق نیم گرم یا تازہ پانی سے غسل کیا جائے، ناشتہ میں دودھ استعمال کریں یا دلیہ دودھ میں شامل کر کے کھائیں۔

داڑھ کی جڑ میں ...

سوال

علاج کر ...

جواب

اسکے سا ...

پھٹکری بریاں ...

جوش دیکیے جب آدھ سیر رہ جائے اس سے کلیاں کیجیے تین ہفتہ تک برابر یہ علاج کیا جائے۔ اگر اس سے فائدہ نظر آئے تو اسکو جاری رکھا جائے ورنہ داڑھ کو نکلوا دیا جائے

سنگ یہود

سوال:۔ سنگ یہود کس مرض میں مفید ہے۔ اگر یہ سنگ مثانہ کو نکالنے کے لیے مستعمل ہے تو اسکے استعمال کا طریقہ لکھیے (ایم۔ اے حبیب اللہ)

جواب:۔ سنگ یہود جس کو حجر الیہود بھی کہتے ہیں زیادہ تر گردہ و مثانہ کی پتھری کو خارج کرنے کیلیے استعمال کیا جاتا ہے اس کے استعمال کا بہتر طریقہ یہ ہے کہ سنگ یہود پانچ تولہ کو شورہ قلمی دس تولہ کے درمیان ایک مٹی کے کوزے میں رکھ کر اوپر سے مولی کا پانی آدھ سیر ڈال کر گل حکمت کر کے آنچ دیں اس طرح کل چھ آنچ دیں۔ سنگ یہود کشتہ ہو جائے گا اس کو احتیاط سے شیشی میں رکھیں۔ گردہ و مثانہ کی پتھری کو نکالنے کیلیے یہ کشتہ ایک رتی جوا کھار ایک رتی کے ساتھ کھائیں۔ اور سرکہ پانی میں شربت بزوری ... ملا کر پئیں ... تولہ

خبث الحدید

سوال:۔ خبث الحدید کن فائدوں کیلیے مستعمل ہے۔ (محمد صدیق)

جواب:۔ خبث الحدید کو کشتہ کر کے ضعف معدہ ضعف جگر، استسقا، یرقان اور قلت الدم (خون کی کمی) کو دور کرنے کیلیے استعمال کیا جاتا ہے۔

قوانین حفظِ صحت

ابن جمیع اسرائیلی

(عہدِ صلاح الدین ایوبی کے مشہور طبیب ابن جمیع اسرائیلی کی ایک نادر قلمی تالیف "کتاب الارشاد لمصالح الانفس والاجساد" کے الفصل الاوّل فی قوانین حفظ الصحۃ سے ماخوذ)

حفظِ صحت کی پابندی کرنے والوں کو چند باتوں کا خاص طور سے خیال رکھنا چاہیے :-

پہلی اور اہم بات تو یہ ہے کہ اس ہوا کی اصلاح سب سے زیادہ ضروری ہے، جو سانس کے ذریعہ قلب کی طرف آتی جاتی رہتی ہے، اس لیے کہ یہ ہوا صرف محافظِ صحت ہی نہیں بلکہ اس کے لیے بنیادی اور مرکزی حیثیت بھی رکھتی ہے، اس سے مزاج بدن کی تعدیل اور تجدید ہضم ہوتی ہے۔

دوسری اہم بات ریاضت اور غذا کی تدبیر ہے۔ مناسب ریاضت سے حرارتِ غریزی کی پیدائش ہوتی ہے، اس سے اعضا کے جوڑ اور مفاصل سخت ہوتے ہیں اور یہ سب اپنے اپنے کام کے لیے زیادہ طاقتور اور مستعد ہو جاتے ہیں۔ علاوہ بریں بدن میں جو کچھ فضلاتِ ردیہ جمع ہوتے رہتے ہیں، اس سے تحلیل ہوتے رہتے ہیں اور خراب رطوبتیں خشک ہو جاتی ہیں۔ اس سے تمام اعضا خود اپنی اپنی غذا کے حصول کے لیے آمادہ اور تیار رہتے ہیں۔ درحقیقت مناسب طور پر ریاضت کا جاری رکھنے والا بہت سی دواؤں سے بے نیاز رہتا ہے۔

جالینوس کا قول ہے کہ ریاضت کے ذریعہ جسم کے ردی مواد کا حل اور اس کے نقائص کا دفعیہ ممکن ہے۔ یہ ریاضت بہت ہی اعلیٰ اور بہترین منفعت کی چیز ہے اور سچ پوچھیے تو یہی فائدہ سب سے بڑا جسمانی فائدہ ہے۔ اس کو تو ہم لطیف غذاؤں اور ادویہ مسخنہ پر بھی فوقیت دیتے ہیں کیونکہ ادویہ سے اعضا دبلے ہو جاتے ہیں اور مسامات میں بھی نقص پیدا ہو جاتا ہے۔

جالینوس ہی کا قول ہے کہ فراغ طبیعت اور سکون مزاج ایسی چیز ہے جس سے انسان کو صحت، تن درستی اور خوش گواری حاصل ہوتی ہے۔

جالینوس کا بیان ہے کہ ہمیشہ محض بیٹھے بیٹھے گزار دینا خطرناک بیماریوں کا پیش خیمہ ہوتا ہے، یہ ایسی خراب عادت ہے کہ جس سے حرارت غریزی کے معدوم اور زائل ہو جانے کا خطرہ رہتا ہے، البتہ غذا سے پہلے حرکت و ریاضت کو چھوڑ دینا اور آرام و سکون کی زندگی بسر کرنا حفظانِ صحت کی ضروریات میں سے ہے۔

ریاضت اور کسرت :- صحت و تن درستی کا خیال رکھنے والے کے لیے بہت ضروری ہے کہ وہ اپنے لیے ایسی ہی ریاضت اور کسرت استعمال میں رکھے جو اس کے لیے مناسب ہو، کیونکہ ہر انسان کی ریاضت اور کسرت اس کے مزاج، سن اور عادتِ جاریہ کے مطابق جداگانہ اور مختلف ہوگی۔

ہر عضو کی الگ الگ ریاضت اور کسرت :- اسی طرح ہر ایک جسم اور عضو کی ریاضت و کسرت بھی الگ الگ اسی کے مطابق مخصوص ہوتی ہے۔

آنکھ :- آنکھ کی ریاضت یہ ہے کہ باریک اشیا کی جانب نظر کیا کرے اور اس کی طرف خوب اچھی طرح دیکھے۔

کان :- کان کی ریاضت یہ ہے کہ کبھی ہلکی آوازیں، کبھی تیز آوازیں، اور کبھی معتدل آوازیں سنا کرے۔

ریاضت کا وقت :- ریاضت کا وقت وہ مناسب ہے جب معدہ اور آنت فضلاتِ غذا سے پاک ہوں اور غذا کی خواہش ہو۔

مقدار :- ریاضت کی مقدار انسانی جسم کو ملحوظ رکھتے ہوئے مختلف ہے۔

بہتر ریاضت :- خلاصہ یہ کہ جب ریاضت کے حرکات معمولی، خفیف اور ہلکے ہوں اور اس سے جلد انسانی کا رنگ بہتر اور جید ہونا شروع ہو جائے اور تمام اعضا کے نشوونما میں بھی روز بروز بڑھاؤ اور بالیدگی پیدا ہونے لگے، تو سمجھنا چاہیے کہ یہ اس کے لیے بہتر اور جید ریاضت ہے۔

اگر شروع ہی میں ریاضت سے پسینہ جاری ہونا شروع ہو جائے اور تھکن معلوم ہونے لگے تو ایسی حالت میں یہ ریاضت ایک دم موقوف کر دی جائے تاکہ پیدا شدہ تھکن کا دفعیہ ہو جائے۔ بقراط کا قول ہے کہ "جب کسی بدنی حرکت میں تھکن محسوس ہونے لگے تو اس وقت اس انسانی جسم کو پوری طرح آرام دینا چاہیے، تاکہ اس کی تھکن اچھی طرح دور ہو جائے۔"

ریاضت سے پہلے اور بعد کی چند ضروری باتیں :- ریاضت سے پہلے ضروری ہے کہ کسی مناسب کھردری چیز سے بدن کی مالش کر لی جائے تاکہ مسامات کھل جائیں اور حرارتِ غریزیہ مستعد کار اور منتعش ہو جائے۔

اس سے فراغت کے بعد ایسے میٹھے پانی سے، جس کی حرارت معتدل ہو، حمام میں تھوڑی دیر غسل کیا جائے، یہاں تک کہ سکون اور آرام حاصل ہو جائے۔ بدن پر تیل ملا جائے اور اس کی ہلکی ہلکی مالش کی جائے، تاکہ مسامات کھل جائیں اور بقیہ مواد ردیہ اور فضلاتِ جسمانی بھی، جو ریاضت و کسرت سے تحلیل نہ ہو سکے تھے، پاک و صاف ہو جائیں۔

اِس سے گوشت اور چمڑے میں بھی نرمی اور ملائمت پیدا ہوگی۔ اس کے بعد حمام میں صرف ضرورت اور عادت کے مطابق ہی ٹھیرے۔ حمام کے بعد کوئی ریاضت نہ کرے، ورنہ اس سے قوتِ جسمانی تحلیل ہوجائے گی اور بدن کم زور اور ضعیف ہوجائے گا۔

غذا:۔ اب غذا کی مناسب تدبیر اور اس کا صحیح طریقِ عمل بھی معلوم ہی کرلینا چاہیے۔ وہ یہ ہے کہ بھرے پیٹ میں کبھی نہ کھایا جائے، بلکہ فضلاتِ ردیہ کے دقیقہ اور اخراج کے بعد اور جب کہ حرارتِ غریزی ریاضت سے منتعش اور مستعد کار ہو، جیسا کہ اوپر مذکور ہوا ہے، غذا استعمال کرے۔ بدن کی مالش اور حمام کے بعد بھی نہ کھائے۔ ہضم غذا جب پوری طرح ہوجائے تب ہی کھانا چاہیے اور کھانے کے بعد ہی کوئی سخت حرکت نہ کرنا چاہیے۔

جالینوس کا قول ہے کہ غذائی امور میں انسان ہمیشہ خاص طور سے احتیاط رکھا کرے، جو انسان اکثر امراض سے محفوظ رہنا چاہتا ہو اسے لازم ہے کہ ہمیشہ خوب بھوک لگنے پر کھائے۔ اسی کو اپنی روزمرہ کی عادت بنالے اور کھانا کھانے کے فوراً بعد کوئی سخت حرکت نہ کرے۔

بہتر ہے کہ دوائی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے، کہا جاتا ہے کہ خشک غذاؤں کے کثرتِ استعمال سے قوتِ بدنی اور اعضا کے رنگ میں زوال آجاتا ہے اور اس سے پیٹ میں خشکی پیدا ہوتی ہے۔ چربی دار، چکنی اور مرغن غذاؤں کے زیادہ استعمال سے بدن میں کسل اور سستی پیدا ہوتی ہے اور بے مزہ اشیاء کے استعمال سے میلانِ طعام اور خواہشِ غذا زائل ہوجاتی ہے۔ ٹھنڈی غذاؤں کے استعمال سے معدہ کی حس اور اس کی حرارت دفع ہوجاتی ہے۔ اس کی کثرت سستی بھی پیدا کرتی ہے۔ نمکین اور شور غذاؤں کا زیادہ استعمال کرنا قوتِ بصارت کو نقصان پہنچاتا ہے اور اس سے معدے کو بھی ضرر پہنچتا ہے۔ ترش اور تیز مزہ غذاؤں کے کثرتِ استعمال سے بڑھاپے کی سرحد بہت جلد آدھمکتی ہے۔ انسان کو غذا اسی وقت استعمال کرنی چاہیے جب اسے بالکل صحیح اور سچی خواہش ہو۔ ساتھ ہی اس کا بھی خاص خیال رکھنا چاہیے کہ معدہ زیادہ غذا سے ہرگز نہ بھرنے پائے۔ اصلی خواہش سے زیادہ استعمال اور معدے پر ضرورت سے زیادہ بوجھ، چاہے وہ کھانے کی چیز کا ہو یا پینے کی چیز کا، ہر حال میں نقصان رساں ہے۔ غذا کی کچھ خواہش باقی رہنے پر فوراً ہاتھ روک لینا چاہیے۔

جالینوس نے کہا ہے کہ بہت سے لوگ ایسے ہیں جو اپنے غلط طریقِ عمل اور غلط تدبیر سے نقصانات اور قسم قسم کی خرابیوں کی منزل میں جا پہنچے ہیں اور اس طرح وہ اپنی مستحکم اور بہتر تن درستی اور صحیح طبیعت کو بیٹھے بٹھائے برباد کر ڈالتے ہیں۔ بہت سے ایسے اشخاص بھی دیکھنے میں آئے ہیں جن کی طبیعت اور تن درستی خلقی اور پیدائشی لحاظ سے دراصل کمزور اور ردی تھی لیکن انھوں نے نہایت آسانی سے چند قوانینِ صحت اور اصولِ حفظان کی بہتر اور مستقل پابندی کرکے طرح طرح کی بیماریوں سے بھی نجات پائی اور اپنی صحت و تندرستی بھی اچھی بنالی۔

پانی پینا:۔ پانی غذا کے بعد فوراً نہ پینا چاہیے تاکہ غذا اور جرمِ معدہ کے درمیان تفریق نہ ہوجائے اور حرارت غذائی بجھنے نہ پائے، بلکہ جب غذا معدے سے گزرنے لگے، اس وقت پانی پینا چاہیے۔ اگر پانی پینے کی خواہش لاحق ہو تو پھر پانی کو تھوڑا ٹھنڈا ہونا چاہیے۔ یہ بھی کہا گیا ہے کہ ٹھنڈا پانی پینے سے بدن میں ہلکا پن پیدا ہوجاتا ہے اور اس کے لیے مصیبت بھی ہے۔ جس وقت دسترخوان پر ٹھنڈا پانی موجود رہتا ہے تو پھر اس سے طبیعت کو لطافت، خوش گواری اور فرحت حاصل ہوتی ہے اور طبیعت کی اس کیفیت سے ہضم غذا میں مدد ملتی [illegible]

کے فوراً بعد [illegible]

پانی کا اس[illegible]

بھی نقصا[illegible]

ایک کو دوسرے کے بعد [illegible] بعد شراب کا استعمال تو نہایت ہی سخت مضرت رساں ہے۔

سونا اور جاگنا:۔ قوانینِ حفظِ صحت میں سونے اور جاگنے کے اوقات کی پابندی کو بھی خاص دخل ہے۔ اس کے اعتدال کو ہمیشہ ملحوظِ خاطر رکھنا چاہیے۔ اپنے وقت پر اعتدال کے ساتھ سوئے، یعنی کھانا کھانے کے تھوڑی دیر بعد سو رہنے سے ہضم کو قوت حاصل ہوتی ہے اور قوائے انسانی کو اس کے افعال پر مدد پہنچتی ہے، اس سے جماع کے بعد کا ضعف بھی زائل ہوجاتا ہے اور یہ ضعفِ اعصاب وغیرہ کے لیے بھی مفید ہے۔ اس سے بدن میں تراوٹ پہنچتی ہے اور نفسِ انسانی کو آرام معلوم ہوتا ہے، افکارِ ردیہ دور ہوجاتے ہیں، پریشان خیالیاں بھی دفع ہوجاتی ہیں اور بدنی تھکاوٹ دور ہوکر سکون و آرام معلوم ہوتا ہے لیکن ساتھ ہی یہ بھی مدِنظر رہے کہ یہی نیند جب اس میں اعتدال نہ ہو تو نقصان رساں ہوجاتی ہے۔ زیادہ سونا (ضرورت سے زیادہ سونا) اور خاص کر دن کو سونا بدن میں سستی، کاہلی اور ڈھیلاپن پیدا کرتا ہے۔ اس کے رنگ میں بھی خرابی آتی ہے، خواہشِ غذا ضعیف ہوجاتی ہے،

اور نیند بڑھ جاتی ہے۔ یہ تو خواب بے اعتدالی، ضرورت سے زیادہ اور بے وقت سونے کے نقائص ہوئے۔ لیکن زیادہ جاگنے کے بھی بہت کچھ نقصانات ہیں ساتھ ہی ساتھ انہیں بھی معلوم کر لینا چاہیے:۔

زیادہ جاگنے سے خشکی پیدا ہوتی ہے اور دماغ کو نقصان اور ضرر پہنچتا ہے۔ شکل و صورت کی نرمی اور لطافت، خصوصاً پوشیدہ اعضاً کی تازگی متغیر ہو جاتی ہے۔

سونے کا طریقہ:۔ پیٹ کے بل سونے سے ہضم میں مدد ملتی ہے اور پیٹھ پر سونا بہت نقصان رساں ہے۔ اس سے ردی اور خراب امراض، مثلاً سکتہ اور مرض کابوس پیدا ہوتے ہیں۔ بینائی کی قوت بھی کمزور ہو جاتی ہے اور یہ گردوں میں کنکریوں کی تولید کا باعث بھی ہوتا ہے۔ سب سے بہترین شکل سونے کی یہ ہے کہ پہلے دائیں پہلو پر سوئے اور پھر بائیں پر۔

صاف، سچی اور صحت بخش زندگی کے لیے ضروری ہے کہ نفسِ انسانی کے عوارضِ ردیہ، مثلاً غیظ و غضب، گھبراہٹ، فکر و خوف، سہر (زیادہ جاگنا) اور حسد سے بچا جائے، کیونکہ ان سب سے بدنِ انسانی میں تغیر پیدا ہو جاتا ہے اور وہ اپنی فطری اور اصلی حالت پر قائم نہیں رہتا خصوصاً گرم مزاج والوں پر تو ان کا اثر اور زیادہ ہوتا ہے۔ ان سب سے قسم قسم کے امراض پیدا ہوتے ہیں اور دقی بخار کا بھی حملہ ہوتا ہے۔ صحت بخش اور خوش گوار زندگی کے لیے انسان کو چاہیے کہ اپنے نفس کو فرحت و سرور اور خوشی و بے فکری میں وقف کر دے اور اس سے حرارتِ غریزی کو قوت حاصل ہوگی اور اسے تمام بدن میں پھیلا دے گی۔

جماع:۔ جماع اور مباشرت بھی حیاتِ انسانی کی ضروریات میں سے ہے لیکن یہ اسی انسان کو مناسب ہے جو غزیر المنی یعنی کثیر المنی اور شدید الشہوۃ والشبق ہو یعنی جس کی خواہش جماع تیز ہو اور جس میں جماع کے لیے بیقراری پائی جائے جسے اس فعل کے ترک سے سر میں گرانی، آنکھوں میں اندھیرا، بدن (کشا)، نفس کی شکستگی اور بدحالی معلوم ہو اور جو اس فعل کے بعد کسی قسم کا ضعف، فتورِ نفس اور سستی محسوس نہ کرے، بلکہ بجائے ان شکایتوں کے وہ اپنے بدن کے ہلکا پن اور قوتِ نفس پائے، صرف ایسی ہی صورت میں انسان کو جماع سے حقیقی خوشی اور سرورِ نفس حاصل ہوتا ہے۔ حرارتِ عصبیہ میں سکون معلوم ہوتا ہے، افکارِ ردیہ ختم ہو جاتے ہیں اور وہ اس کے صحیح فطری اور طبعی فائدوں سے پوری طرح بہرہ اندوز ہوتا ہے۔ مگر جب انسان کو جماع کے بعد لرزہ اور کپکپی معلوم ہو، بدن میں لاغری اور پژمردگی محسوس ہو، خفقان اور سقوطِ شہوت کا ظہور ہو، تو ایسے انسان کو جماع سے سخت پرہیز کرنا چاہیے۔ دبلے، کمزور اور لاغر انسان کو اس سے بہت جلد بڑھاپا آ دھمکتا ہے۔

خالی پیٹ یا بہت بھرے پیٹ اور حمام یا قے اور فصد و اسہال اور مشقتِ شدید میں، نیز نیند میں، جب ہضمِ طعام کا وقت قریب ہے، اس سے اجتناب کرنا چاہیے۔ اس میں یہ بھی ضروری ہے کہ اسہال و ادرار اور عورتوں کو طمث (خونِ حیض) سے پوری فراغت حاصل ہو۔

حفظِ صحت کے لیے ضروری ہے کہ انسان کوئی ایسی صورت ہرگز اختیار نہ کرے جس سے ریاضت، حمام اور بدن کی مالش سے لاپروائی اور غفلت ہو جائے۔

*

حاصلِ کلام یہ ہے کہ ان تمام اصول و قوانین میں فطرت کی خلاف ورزی سے سخت پرہیز کرنا چاہیے۔ بہت سے آدمی ایسے ہیں جنہوں نے قانونِ مستقیم اور فطرتِ صحیحہ کے خلاف اپنی ایسی عادت ڈالی اور اس پر اس طرح چلے کہ گویا یہی عادت ان کی فطرتِ ثانیہ بن گئی۔ بقراط کا قول ہے کہ "انسان کی عادت، فطرتِ ثانیہ ہوتی ہے۔" ایسی صورت میں طبیب کو لازم ہے کہ اس کی عادت اور خصلت کو (اگرچہ یہ خراب اور نقصان دہ ہی کیوں نہ ہو) یکایک اور فوراً دور کرنے کی کوشش نہ کرے۔

(ترجمہ:۔ مولوی عبدالمقیت نیموی)

رقیق غذا



ایک انگریز خاتون مسز مارگریٹ آئین نے رقیق غذا پر ایک دن گزارنے کے حالات نہایت دلچسپ انداز میں قلم بند کیے ہیں۔ ان حالات سے معلوم ہوتا ہے کہ مغربی ممالک کے باشندے سرتاسر پیٹ کے بندے ہو کر رہ گئے ہیں۔ آئیے ہم بھی ان کی یک روزہ ہمت کی کارپردازیوں سے لطف حاصل کریں۔

"کیا تم ایسا محسوس کرتی ہو، جیسے تھکی ہوئی اور سست سست ہو؟"

(بے شک میں یہی محسوس کر رہی تھی!)

"کیا تمھارا وزن زیادہ ہوتا جا رہا ہے؟"

"کیا تمھاری قوت عمل گھٹتی ہوئی معلوم ہو رہی ہے؟"

یہ تو جیسے اس کتاب کے مصنف نے، جو میں پڑھ رہی ہوں اور جس کا نام "آسان غذائیں" ہے، بالکل میرا حال لکھ دیا ہے اور آگے بڑھی تو اس حالت سے نجات پانے کے لیے کچھ ہدایتیں تھیں۔

"ہفتہ میں ایک دن محض "رقیق غذا" کے لیے مخصوص کر دو۔ اس سے تمھارا جسم بالکل صاف ہو جائیگا اور تمھاری جلد تن درستی کے اثرات سے چمکنے لگے گی اور تم میں جوش اور سرگرمی پیدا ہو جائے گی۔"

میں نے آئینہ دیکھا اور جلدی سے نظر ہٹالی۔ اس ایک جھلک ہی میں کتاب کی حق گوئی اُجاگر ہو گئی۔ میں اس سے کہیں زیادہ لدھڑ ہو گئی تھی جتنی پچھلے موسم گرما میں تھی۔

میں نے فیصلہ کر لیا کہ میں ضرور ہفتہ میں ایک دن رقیق غذا پر بسر کیا کروں گی۔ میں نے غور سے ان تمام رقیق غذاؤں کی فہرست پڑھی جو اس کتاب میں دی ہوئی تھی اور ایک نظر ان ہدایتوں پر بھی ڈالی جو اس غذا کو استعمال کرنے کے متعلق کی گئی تھیں اور ایک مرتبہ پھر دل میں یہ بات ٹھان لی کہ میں ضرور اس پر عمل کروں گی۔ جب میرے خاوند گھر میں آئے تو میں نے دروازہ ہی پر یہ کہہ کر ان کا خیر مقدم کیا "ڈارلنگ! تم بہت تھکے ہوئے سے اور سست سست معلوم ہو رہے ہو، کیوں، طبیعت کیسی ہے؟"

انھوں نے تسلیم کیا کہ "طبیعت سست ہے، کوئی کام کرنے کو جی نہیں چاہتا اور کچھ اضمحلال سا ہے۔" اب مجھے موقع ہاتھ آگیا۔ میں نے کہا "ڈارلنگ! ہم ہفتہ میں ایک دن رقیق غذا کھایا کریں گے سمجھے نا! ایک دن کھانا بالکل نہیں کھایا جائیگا۔ صرف رقیق چیزیں پی جائیں گی۔"

انھوں نے کچھ عجیب طرح ہونٹ کھینچ کر سر ہلایا جس سے ظاہر ہو رہا تھا کہ وہ اس قسم کی حماقتوں میں پڑنا نہیں چاہتے، مگر میں نے اپنی تجویز کو اور آگے بڑھایا "میں بہت دن سے تمھاری یہی حالت دیکھ رہی ہوں۔ اب تم میں پہلی سی چستی اور پھرتیلا پن بالکل نہیں رہا۔"

وہ ایک لمبی سی "ہوں" کہہ کر کرسی پر لیٹ گئے۔ میں نے کہا "ایک ہی دن کی تو بات ہے، ذرا لطف رہے گا۔" وہ پڑے ہوئے مسکرانے لگے [illegible] گلہ

دن کے لیے خانسا[illegible]

اگلے [illegible]

میرے خاوند لو[illegible]

میں [illegible]

ہے، اس لیے صبح کو [illegible]

خاموش ہو رہے۔ میں نے چائے میں دودھ نہیں ڈالا۔ اس کے بدلے آدھا لیموں پیالی میں نچوڑ دیا۔ انھوں نے آنکھیں بند کر کے چائے کی آدھی پیالی حلق سے اتاری اور منھ بنا کر بولے "یہ سب کیا بلا ہے!" میں نے زبردستی وہ آدھی بچی ہوئی پیالی بھی پلادی۔ اب میرا نمبر آیا۔

میں زیادہ ہمت والی عورت نہیں ہوں اور مجھ میں جس چیز کی زیادہ کمی ہے، وہ قوتِ ارادی ہے۔ اب میں کیا بتاؤں کہ میں نے کس طرح وہ ترش چائے نگلی ہے! لیکن پھر بھی میں نے مریضوں کی سی مسکراہٹ لبوں پر طاری کر کے کہا "ایسی بری تو نہیں ہے۔" یہ کہنے کو تو کہہ گئی، مگر دل میں برابر دعا مانگ رہی تھی کہ خدا کرے معدہ اسے واپس نہ لوٹا دے!

ناشتہ میں صرف ایک ایک گلاس چکوترے کا رس تھا۔ میں نے ڈریسنگ روم ہی میں دونوں گلاس ایک سینی میں لگوا کر منگا لیے تھے۔ خیال یہ تھا کہ اگر کھانے کے کمرے میں جائیں گے تو روز کا ناشتہ یاد آ کر کہیں نیت ڈانواڈول نہ ہو جائے۔ ہم نے آہستہ آہستہ مزا لے لے کر چکوترے کا رس پیا۔ پھر انھوں نے دفتر جانے کے لیے کپڑے پہنے اور کہنے لگے "دیر ہو رہی ہے"

چلو، ناشتہ کرلیں۔" انھوں نے پھر عجیب طرح کا منہ بنایا۔ ان کے چہرے سے معلوم ہورہا تھا، جیسے میں نے ان پر بڑا ظلم کیا ہو۔ میں نے کہا "دیکھیے ہم نے عہد کیا ہو کہ آج کا دن رقیق غذا پر بسر ہوگا۔ آج دن میں کچھ کھائیے گا نہیں۔" وہ بولے "ہاں عہد تو کیا ہو۔" میں نے ان کا دل رکھنے کے لیے ایک گلاس اننّاس کا رس اور انھیں پلا دیا۔

جب وہ جانے لگے تو میں نے پھر کہا "یاد رکھیے گا، آج رقیق غذا کا دن ہو۔ قاعدہ یہ ہو کہ سارے دن میں سولہ پیالے سے زیادہ رقیق چیزیں نہ پی جائیں۔"

کتاب میں تھا کہ "رقیق غذا کے لیے ایسا دن مقرر کرنا بہتر ہو جب زیادہ مستعدی کے ساتھ کام کرنے کا ارادہ نہ ہو۔" اس لیے میں نے ان سے کہا "آپ فلاں سینما کے میٹنی شو میں آجائیے گا، میں وہاں آپ کا انتظار کروں گی۔ میرے خیال میں تماشے کی دل چسپی خالی معدے کی طرف متوجہ نہ ہونے دے گی۔" وہ راضی ہوگئے اور ہمت کرکے دفتر چلے گئے۔

سارا دن سوائے کھانے کے اور کچھ دھیان ہی میں نہ آیا۔ میں نے خیالات کو قابو میں رکھنے کے لیے سارے جتن کرلیے، مگر کباب، کیک، سموسے میری آنکھوں میں پھرتے رہے اور ایک منٹ کو میری نظر کے سامنے سے نہ ہٹے۔

خانساماں کو ہدایت کردی گئی تھی کہ دوپہر کے کھانے کے لیے مرغی کے چوزے کا شوربہ تیار کرے۔ کھانے کے وقت سے پہلے میری ترسی ہوئی ناک مجھے باورچی خانے میں لے گئی۔ میں نے دیکھا کہ خانساماں نے چوزے کا بہت عمدہ شوربہ تیار کیا ہے جس میں گوشت کی بوٹیاں تیر رہی ہیں۔ میں نے خانساماں کو حکم دیا کہ شوربہ کو چھان لو، میں صرف شوربہ پینا چاہتی ہوں۔"

لنچ پر بھی شوربہ اور پھلوں کے رس کا ایک گلاس تھا۔ پاس ہی نعمت خانے میں بسکٹ رکھے ہوئے تھے۔ میں ان کی طرف ہاتھ بڑھانے ہی والی تھی کہ مجھے کتاب کی تنبیہ کا خیال آیا "یہ بات یاد رکھنا کہ بسکٹ رقیق نہیں ہوتے۔"

سینما کے وقت تک میں اتنی کمزور ہوگئی تھی کہ بڑی مشکل سے آہستہ آہستہ چل کر سینما کے چائے خانے تک پہنچی اور جیسے ہی میرے سامنے تازہ لیموں کا رس لاکر لگایا گیا، میرے خاوند بھی وہاں پہنچ گئے۔ وہ سچ مچ کمزور معلوم ہورہے تھے۔ ان کا چہرہ اترا ہوا تھا۔ آتے ہی بولے "مجھے بہت بھوک لگ رہی ہے۔"

میں نے کہا "دیکھیے اپنا عہد یاد رکھیے" بولے "عہد تو یاد ہو، مگر صبح سے برابر کام کرتا رہا اور صرف ایک پیالہ کافی کا پیا ہو۔" میں نے کہا "کینٹین میں جاکر شوربہ پی لو۔" وہ مجھے بھی ساتھ لے جانا چاہتے تھے، مگر یہ سوچ کر کہ میں اگر گئی تو کہیں مینو کا لڈو نہ کھا جاؤں، نہیں گئی اور کہہ دیا "مجھے تو لیموں کا رس ہی پی لینے دو۔"

تماشے میں نیوز ریل دکھائی جارہی تھی کہ وہ شوربہ پی کر آگئے، اور کہنے لگے "اب میری طبیعت سنبھل گئی ہے۔"

تماشہ ختم ہونے کے بعد ہم دونوں پھر چائے خانے میں پہنچے اور خالی چائے منگائی۔ ہم دونوں نے بڑی کوشش سے دوسری میزوں پر لگے ہوئے سینڈوچوں، کیکوں اور بسکٹوں کے انبار سے نظر ہٹا کر چائے پی۔ میں چائے کے گھونٹ بھرتے ہوئے کہتی رہی "چائے بھی خاصی قوت بخش ہوتی ہے۔ آج کی رقیق غذا سے طبیعت بہت ہلکی ہلکی رہی۔" مگر اس گفتگو کے دوران میں برابر میں یہی سوچتی رہی کہ بس ایک آدھ گلاس رقیق غذا کا رات کو اور پینا ہے، پھر تو کل سمودا رہو ہی جائے گی۔

گھر پہنچنے کے بعد ہم دونوں میں کام کرنے کی سکت نہیں رہی تھی۔ پھر بھی کچھ دیر تک پڑھتے رہے۔ میں نے دو چار خط لکھنے کی کوشش، مگر وہ خط بڑے رد کرکے پھینکنے تھے اور ان کا زیادہ حصہ کھانوں کے ذکر سے بھرا ہوا تھا۔ آخر رات کے کھانے کا وقت آیا۔ کھانے کے کمرے میں پہنچے تو دو پیالے پیاز کے فرانسیسی سوپ کے میز پر لگے ہوئے تھے، جسے چھان کر پیاز نکال دی گئی تھی۔

رات کے کھانے کے گھنٹہ بھر بعد تک ہماری طبیعت بہت ٹھیک رہی۔ پھر ہم سونے کے لیے جا لیٹے۔ تھوڑی دیر کروٹیں لینے کے بعد مجھے کچھ نیند سی آگئی، مگر بھوک کی بے چینی سے بار بار آنکھ کھل جاتی تھی۔ اسی طرح ایک دفعہ جو آنکھ کھلی تو دیکھا کہ باورچی خانے کی بتّی جل رہی ہے۔ یہ سوچ کر کہ نوکر روشنی گل کرنا بھول گئے ہیں، اٹھ کر باورچی خانے پہنچی۔ دیکھتی کیا ہوں کہ خاوند صاحب فریجیڈیر سے گوشت بھری پلیٹیں، پنیر، سلاد، کباب اور چوزے کا تلا ہوا گوشت نکالے ہوئے میز پر ڈٹے ہوئے ہیں۔ ٹوسٹ اور کیک پہلے ہی نکال کر رکھ لیے تھے۔

میں بولی "یہ آپ کیا کر رہے ہیں؟" انھوں نے جواب دیا "ایک کرسی کھینچ لو۔ دیکھو میں نے پہلے سے تمھارے لیے بھی ایک پلیٹ نکال کر رکھ لی ہے۔" میں نے کہا "کیا بھول گئے کہ ہم نے آج صرف رقیق غذا کھانے کا عہد کیا ہے۔" وہ بولے "اب یہ بکواس بند کرو، تم نے خود ہی کہا تھا کہ رقیق غذا صرف ایک دن کے لیے ہے۔ ذرا گھڑی دیکھو، آدھی رات گزر چکی ہے۔"

میں کس قدر خوش تھی جب میں نے مرغی کے بچے کی ٹانگ منہ میں رکھتے ہوئے گھڑی پر نظر ڈالی۔ ٹھیک ساڑھے بارہ بجے تھے۔

آرام کا فن

آرام کرنے کا طریقہ سیکھنے سے پہلے آپ کو چاہیے کہ اس کی ضرورت اور اہمیت کا اپنے کو احساس دلائیں، اور جب آپ واقعی آرام کرنا سیکھ جائیں گے تو اس سے نہ صرف آپ کی زندگی خوش گوار ہو جائے گی بلکہ آپ کی عمر میں کئی سال کا اضافہ بھی ہو جائیگا۔

کسی خاص کام کے لیے ارادہ کر لینا نسبتاً قابلِ عمل ہوتا ہے مثلاً یہ کہ اگر آپ آج اور اسی وقت یہ فیصلہ کر لیں کہ کل صبح بستر چھوڑنے سے پہلے آپ چند معمولی اور آسان ورزشیں ضرور کریں گے تو یقین کے ساتھ کہا جا سکتا ہے کہ آپ صبح گھڑی کا الارم بجنے سے پہلے اس کام سے فارغ ہو چکے ہوں گے۔ انسانی نفسیات سے واقفیت رکھنے والا کوئی بھی شخص آپ کو بتا سکتا ہے کہ مختصر مدت کے وعدے اور ارادے طویل مدت کے وعدوں کی نسبت زیادہ آسان اور قابلِ عمل ہوتے ہیں۔

ہیجانی کیفیت ایک فضول سی تھکن کا نتیجہ ہوتی ہے، جس میں ہم میں سے بہت سے لوگ مبتلا ہوتے ہیں ہرمن۔ ایس۔ شوارٹز اپنی ایک تصنیف "آرام کا فن" میں کہتے ہیں کہ "مضطرب لوگوں کو بغور دیکھو۔ خاص طور سے ان کے عضلاتِ جسم کی حرکت پر نظر رکھو۔ جب وہ ملول، خوف زدہ، مضمحل، مشتعل یا تھکے ہوئے نظر آتے ہوں تو ان کے چہرے کا اتار چڑھاؤ دیکھو، وہ اپنے جسم کو سخت کر لیتے ہیں۔ بھنویں چڑھانے لگتے ہیں اور ہاتھ ملنے لگتے ہیں۔ انھیں دیکھ کر ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے وہ اپنے آپ کو کسی گرہ میں جکڑ دینا چاہتے ہیں۔"

مصنف موصوف آگے لکھتے ہیں کہ "اگر جسم کی ہیجانی کیفیات ہمارے موڈ کو بگاڑ سکتی ہیں تو اس کے ساتھ یہ بھی صحیح ہے کہ اپنے عضلات پر قابو پا کر ہم اپنے موڈ کو بہتر بنا سکتے ہیں۔" اس سلسلہ میں پہلا سبق تو یہ ہے کہ اپنے اندر معمولی اشتعال انگیز باتوں کو برداشت کرنے کا مادہ پیدا کرنا چاہیے اور ہمیشہ اپنے ذہن میں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ "یہ تو اپنے بس کی بات ہے"۔

جب معمولی اشتعال انگیز باتوں پر قابو پانا ہمیں ممکن معلوم ہونے لگتا ہے تو آرام کی اہمیت کا بھی ہمیں احساس ہو جاتا ہے۔ اشتعال انگیزیوں پر قابو پا لینا اگرچہ مرض کا صحیح علاج نہیں ہے، مگر اس سے جسم کی اعلا قوتوں کو منظم ہونے کا موقع مل جاتا ہے اور تنظیم رنج و اضمحلال کو رفع کرنے میں کافی مددگار ثابت ہوتی ہے۔

ہرمن۔ ایس۔ شوارٹز نے اپنی مذکورہ بالا تصنیف میں کچھ ایسے اسباب بیان کیے ہیں جن سے انسان عموماً مشتعل و برانگیختہ ہو جاتا ہے۔ اس لیے ظاہر ہے کہ ان اسباب کو سمجھ لینے کے بعد آپ نہ صرف اپنی اصلاح کر سکتے ہیں بلکہ زیادہ سے زیادہ آرام اور ذہنی سکون بھی حاصل کر سکتے ہیں۔ وہ اسباب ذیل میں درج کیے جاتے ہیں۔

(۱) کم سونے یا بہت زیادہ محنت کرنے یا بالکل سست پڑے رہنے کی وجہ سے تھکن کا پیدا ہو جانا

(۲) انسان دراصل عضلات کا پتلا ہے اور بچپن میں کھیل کود سے اسکے پٹھوں کا ہو نشو و نما ہوتا ہے وہ عموماً سن وقوف کو پہنچنے کے بعد کھیل کود کا سلسلہ کم ہو جانے کی وجہ سے رک جاتا ہے، اور اس حالت میں جسم کو حرکت کرنے کی ضرورت محسوس ہونے لگتی ہے۔

(۳) بہت زیادہ کھانا کھا لینا یا ایسی غیر صحت بخش غذا استعمال کرنا جس میں معدنی نمکیات یا حیاتین اجزا کم ہوں

(۴) دورانِ خون میں پانی کا کم یا ضرورت سے زیادہ ہونا۔

(۵) جسم میں فضلات کا زیادہ مدت تک جمع رہنا۔

(۶) گردشِ خون کا کمزور ہونا جس کے باعث تھکن پیدا کرنے والے مادے زیادہ مقدار میں جسم کے اندر جمع ہو جاتے ہیں۔

(۷) پوشیدہ مصیبت

(۸) ایسے مرض کا "..."

قابو پایا جاتا ہے۔

(۹) اپنی طبیعت

(۱۰) پریشان

(۱۱) خراب ...

ہو روشنی ٹھیک نہ ...

(۱۲) بھڑکے ہوئے جذبات ... [illegible]

غددی رطوبتوں کا دورانِ خون میں شامل ہو جانا اور ان کے بعد ان رطوبتوں کو خارج کرنے کا کوئی مناسب راستہ نہ ملنا بھی گھٹے ہوئے جذبات دماغ اور پورے عصبی نظام کو بری طرح اکسانے لگتے ہیں۔

(۱۳) حد سے زیادہ آرام کرنا، جو بذات خود کھلی ہوئی سستی ہے۔ اپنے کام میں دلچسپی نہ لینا۔ دوسروں کی ضرورتوں سے بے پرواہ ہونا، یا خود اپنی زندگی سے تنگ ہونا

مصنف موصوف کے خیال میں اس قسم کی ناخوشگوار صورتِ حال یا جیاتی پیچیدگیاں جداگانہ یا مشترک طور پر دماغ، اعصاب اور عضلات کو مشتعل کر سکتی ہیں، اسکے نتیجہ میں آپ مضمحل، ملول، مضطر اور پریشان ہو جاتے ہیں اور آپکی صحت گویا تجربہ گاہ کی ہوئی ہوتی ہے

عجلت سے کام نہ لینا آپکے ہیجان کو کم کر سکتا ہے اسلیے تمام دن اپنے آپکو پرسکون رکھیے اور جلدی بالکل نہ کیجیے۔ اگر آپکو کہیں جانا ہو تو کسی بس یا ٹیکسی کو دیکھ کر گھبرا نہ جایا کیجیے۔ ایک کے گزر جانے کے بعد آپ کو دوسری بس یا ٹیکسی مل سکتی ہے اسلیے نہایت اطمینان سے آپ چہل قدمی کرتے ہوئے اسٹینڈ تک جایئے آپکو یقیناً دوسری سواری مل جائیگی۔ یہ ایک معمولی سی بات ہے مگر اس پر عمل کرنے سے آپکو اسکی اہمیت کا اندازہ ہو جائیگا کسی نے سچ کہا ہے کہ "ایک منٹ کی تاخیر پانچ منٹ کی عجلت سے بہتر ہوتی ہے"۔ ہر کام کو آسان سمجھ کر کرنے میں آپ کو بلاشک و شبہ اپنی زندگی میں ایک عجیب خوشی محسوس کریں گے اور نادان لوگ یقیناً آپ پر رشک کریں گے۔

آئیے، آپ کا مٹاپا دور کریں

بہت سے لوگ زیادہ تر جسم کو چاق چوبند اور خوشنما رکھنے کے لیے وزن کم کرنا چاہتے ہیں، لیکن طبیب کی نظر میں ضرورت سے زیادہ مٹاپا خوشنمائی سے قطع نظر دوسری خرابیوں کا پیش خیمہ بھی ہوتا ہے۔



غیر ضروری مٹاپے کی وجہ سے روزمرہ کی کارکردگی میں کمی آجاتی ہے۔ ایسے آدمی کی افادیت کم ہوجاتی ہے، اس کی وجہ سے زندگی کم ہوجاتی ہے اور قبل از وقت امراض کا ایک چکر چل جاتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر، قلبی امراض، ذیابیطس، نقرس، ورم گردہ اور صرع کا سبب دوسری چیزوں کے ساتھ مل کر مٹاپا بھی ہوسکتا ہے اور بہت سی پرانی اور سخت بیماریوں میں اسی ایک سبب سے بہت سی بڑی بڑی پیچیدگیاں پیدا ہوسکتی ہیں۔

سرجن کی نظر میں بھی مٹاپا ایک مزید خطرہ ہوتا ہے۔ طبیب کو بھی موٹے مریض کے متعلق اندیشہ رہتا ہے کہ معلوم نہیں جاں بر ہوسکے گا یا نہیں، کیونکہ یہ سب جانتے ہیں کہ جسم میں چربی کے اضافے کے ساتھ مرض کے خلاف مدافعت کی قوت کم ہوتی رہتی ہے۔ یہ حقیقت موٹے آدمیوں کے لیے اتنی واضح ہونی چاہیے کہ وہ مٹاپے کو کم کرنے کے لیے ایمان داری سے کمربستہ ہوجائیں اور چند خاص لوگوں کے علاوہ یہ سب کے لیے ممکن بھی ہے۔

مٹاپے کی زیادہ تر وجہ بے تحاشا کھانا اور قوتِ ہضم کی تیزی ہے۔ یہ مسلّمہ ہے کہ بعض لوگوں کا مٹاپا خاندانی خصوصیات کی وجہ سے بھی ہوتا ہے۔ اکثر بچپن ہی میں موٹا ہونے کی صلاحیت معلوم ہوجاتی ہے لیکن غذائی سائنس پر ان صلاحیتوں کو روکنے کے لیے بھروسہ کیا جاسکتا ہے۔

ایک عام آدمی بجائے غذا میں کمی کرنے کے معالج کے پاس کسی دوا یا علاج کے لیے پہنچ جاتا ہے کہ وزن کم ہوجائے۔ وزن کی کمی کے پروگرام میں بعض دوائیں بھی شامل کی جاسکتی ہیں لیکن بغیر معالج کے مشورے کے خود ایسا نہیں کرنا چاہیے۔ ایک دم انجکشن اور گولی کا سلسلہ شروع نہ کر ڈالیے۔ ان چیزوں کی تو بہت مخصوص حالات میں ضرورت پڑتی ہے۔

بعض لوگوں کا جسم اسی طرح بہت زیادہ قوت خرچ کرتا ہے جیسے زہر یلے گھینگے کے نکل آنے سے ہوا کرتا ہے۔ اس کا یہ مطلب ہوا کہ جسم کو عام راشن سے زیادہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ باوجود اس کے کہ ان کا جسم بہت زیادہ قوت خرچ کرتا رہتا ہے، ان کا وزن بڑھتا رہتا ہے کیونکہ ان کا ہاضمہ ضرورت سے زیادہ "صحیح" ہوتا ہے۔ اسی طرح دوائیں زہریلی ہارمونس کا فعل انجام دے سکتی ہیں اور تمام اعضاء پر زیادہ کام کا بار ڈال دیتی ہیں، لیکن اس بار کی کمی کو اچھی غذا اور قوتِ ہضم پورا ہی نہیں کرتی، بلکہ کچھ اور اضافہ کردیتی ہے، اس کا علاج غذا میں کمی کے علاوہ دوسرا نہیں ہے۔ جو لوگ زیادہ عمر پانا چاہتے ہیں اور صحت مند رہنا چاہتے ہیں انھیں ہاضمہ کی قوتیں محفوظ رکھنی چاہییں۔ اس طرح استحراجی ساخت میں قبل از وقت کوئی خرابی واقع نہیں ہوتی۔ انسان بھی تو آخر ایک مشین ہی ہے۔ اگر اس پر زیادہ بار ڈالا جائے گا تو وہ وقت سے پہلے جواب دے جائے گی یا کوئی ٹوٹ پھوٹ ہوجائے گی۔ غذا کے معاملے میں محتاط رہنے سے اگر یہ چیزیں بالکل رک نہ سکیں گی تو کافی زمانے کے لیے ضرور ملتوی ہوجائیں گی۔

غذا میں پانچ قسم کی الگ الگ چیزیں ہوتی ہیں:۔ نشاستہ، حیاتین، معدنیات، چکنائیاں اور کاربوہائیڈریٹ۔ جب ہم ضرورت سے زیادہ چربیاں یا کاربوہائیڈریٹ استعمال کرتے ہیں تو جسم اپنے ذخیروں میں ان کو محفوظ کرلیتا ہے۔ یہ ذخیرے ہر انسان کے جسم میں یکساں نہیں ہوتے، بعض جسم زیادہ چربی جمع کرسکتے ہیں اور بعض کم۔ نشاستوں، حیاتین اور معدنیات کو جسم جمع نہیں کرتا اور ان کو جسم کی روزمرہ کی ضروریات کے مطابق ہی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ یہ تینوں اہم ضرورت کی چیزیں ہماری خوراک میں کافی مقدار میں موجود رہیں۔ اگر ہم ان کو روزانہ استعمال نہ کریں تو مٹاپا کم کرنے میں نشاستے کا استعمال صرف اتنا ہی ہونا چاہیے جتنا جسم کے لیے



انتہائی ضروری ہو، صرف اسی صورت میں جسم ہلکا کیا جا سکتا ہے جب نشاستوں کا استعمال کم سے کم رکھا جائے اور چکنائی اور کاربو ہائیڈریٹ کو اسی خوراک میں شامل رکھا جائے، جتنا روزمرہ کی قوت قائم رکھنے کے لیے درکار ہو۔

اگر آپ یہ محسوس کریں کہ گھر کے دوسرے لوگوں سے کم کھانے کے باوجود آپ کی فربہی بڑھ رہی ہے تب بھی اس کلیہ پر آپ اعتقاد رکھیں کہ محدود غذاؤں کا استعمال اس کو لازمی طور سے کم کر سکتا ہے۔

جنگ کے دوران میں نظربندی کیمپ میں لوگوں کو تجربہ ہوا کہ جب خوراک جسمانی ضرورت سے کم ملی تو دبلے پتلے اور موٹے سب ہی لوگوں کے وزن میں کمی ہوئی۔ دبلے لوگوں کے مقابلے میں موٹے لوگوں کا وزن زیادہ گھٹا اور یہ دلچسپ حقیقت ہے کہ جن موٹے آدمیوں کا وزن تیس، چالیس اور پچاس، بلکہ بعض حالتوں میں ساٹھ پونڈ تک کم ہو گیا، ان کو بہت سی بیماریوں مثلاً نقرس، اعصابی درد، کم خوابی، تنفس، تھکن اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ سے، جن میں وہ پہلے مبتلا تھے، نجات مل گئی۔

جس کا بھی وزن کم ہوا اس نے یہی ظاہر کیا کہ بجائے جسم میں کمزوری معلوم ہونے کے چستی اور مستعدی معلوم ہونے لگی۔ یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ جب انسان کے وزن میں تیس اور ساٹھ پونڈ کے درمیان کمی ہو جاتی ہے تو عضلات اپنا فعل بہتر طریق پر انجام دیتے ہیں۔ دل بھی بہتر طور پر کام کرنے لگتا ہے اور آدمی پہلے کے مقابلے میں زیادہ کام کر سکتا ہے، لیکن تھکن کم محسوس ہوتی ہے اور اس کے سب ہی اعضائے رئیسہ پر بار کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس کو یقین ہو جاتا ہے کہ جب تک ان اعضا کا غیر ضروری بار کم نہ کیا جائے اور ان کے راستے میں روڑے نہ اٹکائے جائیں۔ اس وقت تک زندگی کے آخری لمحوں تک یہ اپنا فعل صحیح طور پر انجام نہ دے سکیں گے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا مٹاپا کم ہو تو یقیناً وہ کم ہو سکتا ہے۔ اس سلسلے میں آپ کا سب سے پہلا قدم یہ ہونا چاہیے کہ درحقیقت آپ ضرورت محسوس کریں کہ آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں اور غذائی معاملے میں آپ اپنی قوت ارادی کو بھی کام میں لائیں۔ دوسرا قدم یہ ہونا چاہیے کہ جسم کی کم سے کم ضرورت کے مطابق ایک غذائی فارمولا مرتب کریں اور اس پر ایسی سختی سے عمل کریں، جیسے آپ کا مذہبی فریضہ ہو، بھوک کی رہنمائی کبھی قبول نہ کریں۔

مٹاپا اور وزن کم کرنے میں غذا کا تعین اور اس کے اوزان بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ایسی غذا کا تعین طبیب کے مشورے سے ہونا چاہیے اور وقتاً فوقتاً مشورہ کرتے رہنا چاہیے۔ آپ کو یہ یقین کر لینا چاہیے کہ آپ کے جسم کی معدنیاتی اور حیاتینی ضرورت پوری ہو رہی ہے اور نشاستہ کی کم سے کم ضروری مقدار حاصل ہو رہی ہے۔ اگر غذا میں باقاعدگی رکھی جائے اور آپ کھلے دل سے تعاون کریں تو کوئی وجہ نہیں کہ مٹاپا کم کرنا آپ کو تکلیف دہ معلوم ہو۔ اگر ان سب چیزوں کے باوجود آپ کا وزن جلدی کم نہ ہو بلکہ کچھ بڑھ بھی جائے تب بھی آپ کو ناامید نہ ہونا چاہیے۔ آپ حرف بہ حرف غذا کے فارمولے پر عمل جاری رکھیے اور کسرت کرتے رہیے، نتیجے میں یقیناً آپ کو مسرت ہوگی۔

جب آپ کا وزن کم ہو کر آخری حد پر پہنچ جائے تو آپ اس کو مقررہ حالت پر قائم رکھنا یہ انتہائی ضروری ہے کہ اس حد پر قائم بھی رہیے۔ اس کے بعد احتیاط میں کمی کرنا اور کم مٹاپے کی طرف مائل ہونا مناسب نہیں ہے، کیونکہ اس سے اعضائے رئیسہ کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے۔ آپ کو مقررہ پروگرام پر عمل جاری رکھنا چاہیے۔ اس کے بعد آپ کو معلوم ہوگا کہ چند ہفتے کے تجربے سے آپ اس قسم کی غذا منتخب کر سکیں گے، جس سے آپ زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہوں اور بھوک بھرے۔ پہلی غذا کے مقابلے میں آپ کی موجودہ غذا زیادہ مزیدار معلوم ہونے لگے گی۔ آپ کے دل میں اپنا وقار بڑھ جائے گا اور آپ کے جسم کو جو سکون ملے گا وہ اس مزے سے کہیں زیادہ بہتر ہوگا، جو پہلے منہ چھٹ کھانے میں ملتا تھا۔

آئیے، آپ کا مٹاپا دور کریں

بہت سے لوگ زیادہ تر جسم کو چاق چوبند اور خوشنما رکھنے کے لیے وزن کم کرنا چاہتے ہیں، لیکن طبیب کی نظر میں ضرورت سے زیادہ مٹاپا خوشنمائی سے قطع نظر دوسری خرابیوں کا پیش خیمہ بھی ہوتا ہے۔



غیر ضروری مٹاپے کی وجہ سے روزمرہ کی کارکردگی میں کمی آجاتی ہے۔ ایسے آدمی کی افادیت کم ہوجاتی ہے، اس کی وجہ سے زندگی کم ہوجاتی ہے اور قبل از وقت امراض کا ایک چکر چل جاتا ہے۔ ہائی بلڈ پریشر، قلبی امراض، ذیابیطس، نقرس، ورم گردہ اور صرع کا سبب دوسری چیزوں کے ساتھ مل کر مٹاپا بھی ہوسکتا ہے اور بہت سی پرانی اور سخت بیماریوں میں اسی ایک سبب سے بہت سی بڑی بڑی پیچیدگیاں پیدا ہوسکتی ہیں۔

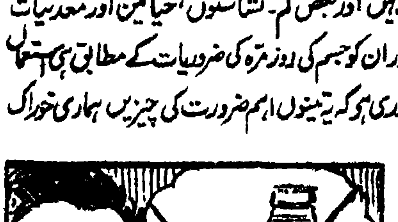
سرجن کی نظر میں بھی مٹاپا ایک مزید خطرہ ہوتا ہے۔ طبیب کو بھی موٹے مریض کے متعلق اندیشہ رہتا ہے کہ معلوم نہیں جاں بر ہوسکے گا یا نہیں، کیونکہ یہ سب جانتے ہیں کہ جسم میں چربی کے اضافے کے ساتھ مرض کے خلاف مدافعت کی قوت کم ہوتی رہتی ہے۔ یہ حقیقتیں موٹے آدمیوں کے لیے اتنی واضح ہونی چاہئیں کہ وہ مٹاپے کو کم کرنے کے لیے ایمانداری سے کمربستہ ہوجائیں اور چند خاص لوگوں کے علاوہ یہ سب کے لیے ممکن بھی ہے۔

مٹاپے کی زیادہ تر وجہ بے تحاشا کھانا اور قوت ہضم کی تیزی ہے۔ یہ مسلّمہ ہے کہ بعض لوگوں کا مٹاپا خاندانی خصوصیات کی وجہ سے بھی ہوتا ہے۔ اکثر بچپن ہی میں موٹا ہونے کی صلاحیت معلوم ہوجاتی ہے، لیکن غذائی سائنس پر ان صلاحیتوں کو روکنے کے لیے بھروسہ کیا جاسکتا ہے۔

ایک عام آدمی بجائے غذا میں کمی کرنے کے معالج کے پاس کسی دوا یا علاج کے لیے پہنچ جاتا ہے کہ وزن کم ہوجائے۔ وزن کی کمی کے پروگرام میں بعض دوائیں بھی شامل کی جاسکتی ہیں لیکن بغیر معالج کے مشورے کے خود ایسا نہیں کرنا چاہیے۔ ایک دم انجکشن اور گولی کا سلسلہ شروع نہ کرڈالیے۔ ان چیزوں کی تو بہت مخصوص حالات میں ضرورت پڑتی ہے۔

بعض لوگوں کا جسم اسی طرح بہت زیادہ قوت خرچ کرتا ہے، جیسے زہریلے گھینگے کے نکل آنے سے ہوا کرتا ہے۔ اس کا یہ مطلب ہوا کہ جسم کو عام راشن سے زیادہ کی ضرورت ہوتی ہے۔ باوجود اس کے کہ ان کا جسم بہت زیادہ قوت خرچ کرتا رہتا ہے، ان کا وزن بڑھتا رہتا ہے، کیونکہ ان کا ہاضمہ ضرورت سے زیادہ "صحیح" ہوتا ہے۔ اسی طرح دوائیں زہریلے ہارمونس کا فعل انجام دے سکتی ہیں اور تمام اعضاء پر زیادہ کام کا بار ڈال دیتی ہیں، لیکن اس بار کی کمی کو اچھی غذا اور قوت ہضم پورا ہی نہیں کرتی، بلکہ کچھ اور اضافہ کردیتی ہے، اس کا علاج غذا میں کمی کے علاوہ دوسرا نہیں ہے۔ جو لوگ زیادہ عمر پانا چاہتے ہیں اور صحت مند رہنا چاہتے ہیں انہیں ہاضمہ کی قوتیں محفوظ رکھنی چاہییں۔ اس طرح استخراجی ساخت میں قبل از وقت کوئی خرابی واقع نہیں ہوتی۔ انسان بھی تو آخر ایک مشین ہی ہے۔ اگر اس پر زیادہ بار ڈالا جائے گا تو وہ وقت سے پہلے جواب دے جائے گی یا کوئی ٹوٹ پھوٹ ہوجائے گی۔ غذا کے معاملے میں محتاط رہنے سے اگر یہ چیزیں بالکل رک نہ سکیں گی تو کافی زمانے کے لیے ضرور ملتوی ہوجائیں گی۔

غذا میں پانچ قسم کی الگ الگ چیزیں ہوتی ہیں۔ نشاستہ، حیاتین، معدنیات، چکنائیاں اور کاربوہائیڈریٹ۔ جب ہم ضرورت سے زیادہ چربیاں یا کاربوہائیڈریٹ استعمال کرتے ہیں تو جسم اپنے ذخیروں میں ان کو محفوظ کرلیتا ہے۔ یہ ذخیرے ہر انسان کے جسم میں یکساں نہیں ہوتے، بعض جسم زیادہ چربی جمع کرسکتے ہیں اور بعض کم۔ نشاستوں، حیاتین اور معدنیات کو جسم جمع نہیں کرتا اور ان کو جسم کی روزمرہ کی ضروریات کے مطابق ہی استعمال کیا جاسکتا ہے۔ یہ ضروری ہے کہ یہ تینوں اہم ضرورت کی چیزیں ہماری خوراک میں کافی مقدار میں موجود ہوں۔ اگر ہم ان کو روزانہ استعمال نہ کریں تو مٹاپا کم کرنے میں نشاستہ کا استعمال صرف اتنا ہی ہونا چاہیے جتنا جسم کے لیے



انتہائی ضروری ہو صرف اسی صورت میں جسم ہلکا کیا جا سکتا ہے جب نشاستوں کا استعمال کم سے کم رکھا جائے اور چکنائی اور کاربوہائیڈریٹ کو بھی ترک میں شامل رکھا جائے، جتنا روزمرہ کی قوت قائم رکھنے کے لیے درکار ہو۔

اگر آپ یہ محسوس کریں کہ گھر کے دوسرے لوگوں سے کم کھانے کے باوجود آپ کی فربہی بڑھ رہی ہو تب بھی اس کلیہ پر آپ اعتقاد رکھیں کہ محدود غذاؤں کا استعمال اس کو لازمی طور سے کم کر سکتا ہے۔

جنگ کے دوران میں نظر بندی کیمپ میں لوگوں کو تجربہ ہوا کہ جب خوراک جسمانی ضرورت سے کم ملی تو دبلے پتلے اور موٹے سب ہی لوگوں کے وزن میں کمی ہوئی۔ دبلے لوگوں کے مقابلے میں موٹے لوگوں کا وزن زیادہ گھٹا اور دلچسپ حقیقت ہے کہ جن موٹے آدمیوں کا وزن تیس، چالیس اور پچاس بلکہ بعض حالتوں میں ساٹھ پونڈ تک کم ہو گیا، ان کو بہت سی بیماریوں، مثلاً نقرس، اعصابی درد، کم خوابی، تنفس، تھکن اور ہائی بلڈ پریشر وغیرہ سے، جن میں وہ پہلے مبتلا تھے، نجات مل گئی۔

جس کا بھی وزن کم ہوا اس نے یہی ظاہر کیا کہ بجائے جسم میں کمزوری معلوم ہونے کے چستی اور مستعدی معلوم ہونے لگی۔ یہ کوئی تعجب کی بات نہیں ہے کہ جب انسان کے وزن میں تیس اور ساٹھ پونڈ کے درمیان کمی ہو جاتی ہے تو عضلات اپنا فعل بہتر طریق پر انجام دیتے ہیں۔ دل بھی بہتر طور پر کام کرنے لگتا ہے اور آدمی پہلے کے مقابلے میں زیادہ کام کر سکتا ہے، لیکن تھکن کم محسوس ہوتی ہے اور اس کے سب ہی اعضاءِ رئیسہ پر بار کی کمی ہو جاتی ہے۔ اس کو یقین ہو جاتا ہے کہ جب تک ان اعضا کا غیر ضروری بار کم نہ کیا جائے اور ان کے راستے میں روڑے نہ اٹکائے جائیں۔ اس وقت تک زندگی کے آخری لمحوں تک یہ اپنا فعل صحیح طور پر انجام نہ دے سکیں گے۔

اگر آپ چاہتے ہیں کہ آپ کا مٹاپا کم ہو تو یقیناً وہ کم ہو سکتا ہے۔ اس سلسلے میں آپ کا سب سے پہلا قدم یہ ہونا چاہیے کہ درحقیقت آپ ضرورت محسوس کریں کہ آپ وزن کم کرنا چاہتے ہیں اور غذائی معاملے میں آپ اپنی قوتِ ارادی کو بھی کام میں لائیں۔ دوسرا قدم یہ ہونا چاہیے کہ جسم کی کم سے کم ضرورت کے مطابق ایک غذائی فارمولا مرتب کریں اور اس پر ایسی سمتی سے عمل کریں، جیسے آپ کا مذہبی فریضہ ہو، بھوک کی رہنمائی کبھی قبول نہ کریں۔

مٹاپا اور وزن کم کرنے میں غذا کا تعین اور اس کے اوزان بنیادی اہمیت رکھتے ہیں۔ ایسی غذا کا تعین طبیب کے مشورے سے ہونا چاہیے اور وقتاً فوقتاً مشورہ کرتے رہنا چاہیے۔ آپ کو یہ یقین کر لینا چاہیے کہ آپ کے جسم کی معدنیاتی اور حیاتینی ضرورت پوری ہو رہی ہے اور نشاستہ کی کم سے کم ضروری مقدار حاصل ہو رہی ہے۔ اگر غذا میں باقاعدگی رکھی جائے اور آپ کھانے میں دل سے تعاون کریں تو کوئی وجہ نہیں کہ مٹاپا کم کرنا آپ کو تکلیف دہ معلوم ہو۔ اگر ان سب چیزوں کے باوجود آپ کا وزن جلدی کم نہ ہو، بلکہ کچھ بڑھ بھی جائے تب بھی آپ کو نا امید نہ ہونا چاہیے۔ آپ حرف بہ حرف غذا کے فارمولے پر عمل جاری رکھیے اور کسرت کرتے رہیے نتیجہ یقیناً آپ کی مسرت ہوگی۔

جب آپ کا وزن کم ہو کر آخری حد پر پہنچ جائے تو آپ اس کو مقررہ حالت پر قائم رکھنا یہ انتہائی ضروری ہے کہ اس حد پر قائم بھی رہے۔ اس کے بعد احتیاط میں کمی کرنا اور پھر مٹاپے کی طرف مائل ہونا مناسب نہیں ہے کیونکہ اس سے اعضاءِ رئیسہ کو نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہوتا ہے، آپ کو مقررہ پروگرام پر عمل جاری رکھنا چاہیے۔ اس کے بعد آپ کو معلوم ہوگا کہ چند ہفتے کے تجربے سے آپ اس قسم کی غذا منتخب کر سکیں گے، جس سے آپ زیادہ سے زیادہ لطف اندوز ہوں اور بھوک بھرے۔ پہلی غذا کے مقابلے میں آپ کی موجودہ غذا زیادہ مزیدار معلوم ہونے لگے گی۔ آپ کے دل میں اپنا وقار بڑھ جائے گا اور آپ کے جسم کو جو سکون ملے گا وہ اس مزے سے کہیں زیادہ بہتر ہوگا، جو پہلے منہ پھٹ کھانے میں ملتا تھا۔

خبردار! چائے اور کافی مضر چیزیں ہیں!
ان کی دھت صحت کو خراب کر دیتی ہے!

ماہرین غذائیات متفق ہیں کہ چائے اور کافی کی کثرت و مداومت انسان کی صحت کو تباہ و برباد کر سکتی ہے۔ دوسرے کئی بے ضرر مشروبات ایسے موجود ہیں جو ان کے بدلے استعمال کیے جا سکتے ہیں اور جن سے ایسی ہی تحریک سرور اور فرحت حاصل کی جا سکتی ہے۔ دراصل بلانوش چائے کے عادی ایسے ہی دھتی بن جاتے ہیں جیسے کہ دوسری نشہ آور ادویہ کے دھتی۔ ڈاکٹر بارنیٹ اسٹر بتاتے ہیں کہ تیز چائے کی ایک پیالی میں اوسطاً ڈیڑھ گرین کیفین موجود ہوتی ہے۔ بعض لوگ روزانہ چائے کی دس پیالی پی لینا ایک معمولی بات سمجھتے ہیں حالانکہ دس پیالی میں ۱۵ گرین کیفین موجود ہوتی ہے اور کیفین کی زیادہ سے زیادہ دوائی مقدار یا مناسب مقدار خوراک فی یوم صرف ۵ گرین ہے۔ کیفین ایک حقیقی دماغی مہیج دوا ہے جس کی زیادتی شدید دماغی ہیجان بلکہ ہذیان تک پیدا کر سکتی ہے۔ ہم مانتے ہیں کہ بیئر میں الکحل ادو یہ ہے کہ اس سے بھی اس قدر دماغی ہیجان نہیں پیدا ہو سکتا بلکہ بیئر سے تو بالآخر سستی پیدا ہو جاتی ہے۔ اس اعتبار سے دیکھا جائے تو چائے کے بلانوش جو خود کو بالکل آزاد معصوم سمجھتے ہیں اکثر شرابیوں سے زیادہ دھتی اور نشہ باز ہیں۔

مضر اثرات - چائے اور کافی سے خون پتلا اور گندہ ہو جاتا ہے اور آہستہ آہستہ عصبی توانائی کم ہوتی جاتی ہے اور یہ سب کو معلوم ہے کہ خون اور اعصاب ہی کی درستی پر تمام اعمال حیات کی صحیح کارکردگی منحصر ہوتی ہے۔ کافی کے اندر کیفین کی نسبتاً زیادہ مقدار موجود ہوتی ہے اور چائے کا خاص الکالائڈ جز ٹینین ہے، جو بافتوں کو سخت و کرخت بنا دیتا ہے۔ اب دیکھیے کہ ہماری غذائی نالی پر (دہن سے لے کر آنت کے آخری سرے تک) نرم و نازک مخاطی جھلی کا استر چڑھا ہوا ہوتا ہے جو چائے کی ٹینین سے برابر سخت و کرخت ہوتا چلا جاتا ہے اور اسکے تدریجی مگر متواتر اثر سے آنتوں کی نرم جھلی میں ایسی سختی پیدا ہو جاتی ہے کہ بالآخر وہ تباہ و ناکارہ ہو جاتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بھوک جاتی ہے، ہاضمہ ناقص اور صحت برباد ہو جاتی ہے۔

عادت کی مصیبت:- قاعدہ ہے کہ کسی چیز کے بار بار کرنے سے اسکی عادت ہو جاتی ہے اور پھر اس سے چھٹکارا مشکل ہوتا ہے۔ اگر بدقسمتی سے عادت کسی سرور انگیز نشیلی چیز کی پڑ جائے تو بالآخر اس کی دھت ہو جاتی ہے اور کمزور طبیعتوں کیلیے اس دھت کا چھوڑنا زندگی بھر محال ہو جاتا ہے۔ اسی واسطے ماں باپ کی صحبت میں چائے اور کافی یا نشہ بازی کی دھت اکثر نسلوں میں منتقل ہوتی رہتی ہے۔

دوسری دقت یہ ہے کہ زبان اور ذائقہ کو جب کسی چیز کی (خواہ وہ کیسی ہی بدمزہ اور بدبودار چیز ہو) عادت پڑ جاتی ہے تو ایک قسم کی "طلب" اس چیز اور اس کے ذائقہ کے لیے زبان پر مسلط ہو جاتی ہے اور بری سے بری چیز خوشگوار معلوم ہونے لگتی ہے۔

نجات کیسے حاصل ہو؟:- اس عادت یا دھت اور طلب سے نجات حاصل کرنے کی ایک آسان ترکیب یہ ہے کہ مضر چیز کے بدلے مماثل مزے کی کوئی دوسری چیز جو اپنے اثر میں بے ضرر ہو استعمال کی جائے۔ زبان کو جس مزے کا "چسکا" پڑ گیا ہے وہ مزا اس نعم البدل چیز سے حاصل ہوتا رہے گا اور صحت و قویٰ نقصان سے محفوظ رہیں گے۔

چائے، کافی کے نعم البدل - اگر ہم سچے دل سے تلاش کریں تو ایسی مماثل مزے کی کئی چیزیں مل سکتی ہیں، مثلاً لسی، نیرا، لیموں کا آب شورہ، چھاچھ، ناریل کا پانی، گنے کا رس وغیرہ۔ شاید ہماری چٹوری زبان ابتدا میں ان چیزوں کی ٹھنڈک کو بہانہ بنا کر بغاوت پر آمادہ ہو جائے، اس لیے اسے رام کرنے کیلیے ہم گاندھی جی کی ترکیب سے کام لے سکتے ہیں جس کا نسخہ انھوں نے اپنی کتاب "کلید صحت" میں یوں درج کیا ہے۔

گرم کیا ہوا پانی، شہد اور آب لیموں سے بنایا ہوا شربت ایک غذا بخش مشروب ہے جو چائے یا کافی کا بہت اچھا بدل ہو سکتا ہے۔

اناج کی کافی: اناج (گیہوں، باجرہ، جوار، دال وغیرہ) کے دانوں سے بھی کافی کے بدل کو بخوبی دم دیا جا سکتا ہے۔ اسکے لیے تقریباً تمام قسموں کے اناج کارآمد ہو سکتے ہیں۔ رائی ایک بہت اچھا بدل ہو سکتی ہے جس میں چونے کے اجزا بھی زیادہ ہوتے ہیں جن کی ہندوستانی کھانوں میں عموماً کمی پائی جاتی ہے پھر یہ چیز نسبتاً بہت سستی بھی ہوتی ہے خاص بات یہ ہے کہ معاون صحت بھی ہوتی ہے۔

چند اور اچھے نسخے ملاحظہ کیجیے

(۱) جاگری (کھجور، تاڑ وغیرہ کے رس سے بنائی ہوئی دیسی شکر یا گڑ یا گنے کی راب) کو گرم پانی کے ساتھ جوش دیکر اس میں پیتے وقت لیموں کا رس نچوڑ کر نوش جان فرمائیے (لیموں کے رس کو ابالنا نہیں چاہیے کیونکہ ابالنے سے اسکے اندر کی حیاتین "ج" ضائع ہو جاتی ہے)۔

(۲) جاگری کو گرم پانی اور پودینہ کے ساتھ جوش دیکر پھر آب لیموں ملا کر نوش کیجیے۔

(۳) جاگری کے ساتھ تھوڑے خشک آملے ملا کر پانی میں جوش دیجیے اور پھر

اُس میں آب لیموں ملاکر نوش کیجیے۔

(۴) بعض چھالوں کا جوشاندہ بھی یہی کام دے سکتا ہے مثلاً دکن میں "آوارائی" نام کے ایک پودے کے پھول اور چھال بہت استعمال کی جاتی ہے۔ کیلے کے درخت کی چھال اور خاص کر اس کی شگوفاں جڑیں بھی چائے یا کافی کا کام دے سکتی ہیں۔ اسی طرح ست وک قسم کے پودوں اور جڑی بوٹیوں کی چھال پتوں اور پھولوں سے بھی طرح طرح کے خوشگوار مشروبات تیار کیے جا سکتے ہیں۔

(۵) امریکہ کے منچلوں نے تو فینولی گریپ اور پیپیتہ تک کے پتوں سے چائے کا کام لینا شروع کر دیا ہے۔ یہاں یہ بات اچھی طرح ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ تقریباً تمام سبزیوں اور پھلوں کے چھلکے وغیرہ اپنے اندر بہت زیادہ معدنی نمکیات سموئے رکھتے ہیں، جو نہایت نفع بخش ہوتے ہیں اس لیے انھیں ضائع نہیں کرنا چاہیے۔ بلکہ اُن کے پوشیدہ اجزا سے فائدہ اٹھانا چاہیے لیموں کے چھلکے اور گودے کو بھی پانی کے ساتھ جوش دے لینا چاہیے اور اس کا عرق مشروب کو پیتے وقت شریک کرنا چاہیے تاکہ اس کے حیاتین کا فائدہ حاصل ہو سکے۔ پوست لیموں میں ایک خوش گوار اڑنے والا روغن بھی ہوتا ہے، جو مفید ہوتا ہے۔

دُودھ ایک ٹھوس غذا ہے :۔ دودھ معدے کے اندر منجمد ہو جاتا ہے اور اُسے ہضم کرنے کے لیے دوسری ٹھوس غذاؤں کی طرح ہاضم رطوبات اور عصبی توانائی کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے اُس سے چھاچ بنا کر اسے ایک مشروب کے طور پر کھانوں کے درمیان وقفوں میں استعمال کرنا چاہیے اور سکربیٹر وغیرہ کو کھانے کے ساتھ کھانا چاہیے۔ چائے کے ساتھ بھی دودھ کی بجائے آب لیمو ملانا بہتر ہے۔

شکر :۔ سفید شکر جو بظاہر خوش گوار نظر آتی ہے، اس میں جاگری کے مفید حیاتین اور معدنی اجزا موجود نہیں ہوتے، بلکہ اُسے صاف کرنے اور سفید بنانے کے عمل میں اُس میں بعض بچی اجزا شامل ہو جاتے ہیں۔ صفائی کے عمل میں جاگری کا تمام کیلشیم (چونا) بھی خارج ہو جاتا ہے چنانچہ جب صاف شکر جسم کے اندر پہنچتی ہے تو خون کے کیلشیم کو اپنے اندر کھینچ کر اُسے فضلات کے ساتھ خارج کر دیتی ہے اسی وجہ سے شکر زیادہ استعمال کرنے والوں کے دانت کیلشیم سے معرّا ہو کر خراب اور کمزور ہو جاتے ہیں۔ جنوبی ہند کے غربا شکر کی بجائے پاما ٹرا اور ناریل کے درختوں سے حاصل کی ہوئی جاگری استعمال کرتے ہیں، جو ٹھنڈک پہنچانے والی اور خوش گوار ہوتی ہے۔ غذائی کیمیا دانوں نے دریافت کر لیا ہے کہ کالے گڑ اور رابہ میں (جو شکر سازی میں فاضل حاصلات کے طور پر حاصل ہوتے ہیں) مفید معدنی

نمکیات بہت کافی موجود ہوتے ہیں اور ان دونوں میں مٹھاس بھی زیادہ ہوتی ہے۔

ایک اور غلط کاری :۔ سبزیوں کو پکانے میں جو پانی استعمال کیا جاتا ہے اس میں سبزیوں کے بہت سے مفید نمکیات شامل ہو جاتے ہیں۔ اس شوربہ کو پھینکنا سخت غلطی ہے۔ اگر اس میں ناریل کا دودھ ملا کر اس آمیزے کو ایک مشروب کی طرح استعمال کر لیا جائے تو یہ بہت مزیدار اور صحت بخش ہوتا ہے۔

ایک عام غلطی یہ بھی ہے کہ کھانے کے دوران میں یا اس سے فوراً پہلے یا بعد کوئی مشروب یا پانی پی لیا جاتا ہے۔ ایسا کرنے سے منھ، معدے اور چھوٹی آنت کی ہاضم رطوبتیں کمزور و ہلکی پڑ جاتی ہیں اور غذا اچھی طرح ہضم نہیں ہونے پاتی۔

تھکن کے بعد فرحت و تازگی کیسے حاصل کی جاسکتی ہے

چائے کے عادی فطرتی طور پر سوال کرتے ہیں کہ چائے سے جو فرحت و تازگی حاصل ہوتی ہے۔

کی توجیہ ایسے

کہ خون میں

جائے یا کافی

اسلیے یہ اُن کو

تلچھٹ بھر اُن ہی بافتوں میں پڑی جاتی ہے جس سے تکان ہوتی ہے جب ان مداومت کے ساتھ دھیرے دھیرے بافتوں کے اندر ان ہی فضلات کا اجتماع زیادہ ہو جاتا اور بالآخر مرض پیدا کر دیتا ہے، جو مزمن صورت اختیار کر لیتا ہے" اس لیے تھکن کا صحیح علاج چائے نہیں ہے بلکہ یہ ہے کہ بدن کو ڈھیلا کر کے آرام لیا جائے، سستا یا جائے تاکہ ورزش یا کام اور تھکن کی وجہ سے خون کے اندر جمع شدہ ترشوی فضلات خون کے اندر سے باہر نکل کر ابرازی (فضلات کو خارج کرنے والے) اعضا کے اندر چلے جائیں اور خارج ہو جائیں اور فرحت و تازگی کا ویسا ہی قدرتی احساس ہونے لگے جیسا کہ چائے وغیرہ مشروبات سے مخص مصنوعی اور مضرت بخش طریقہ سے حاصل ہوتا ہے۔ آرام لیتے اور سستاتے وقت گہرے سانس لینے سے بھی تھکن جلد رفع ہوتی ہے۔ اگر اس قدرتی علاج کے ساتھ آپ تسکین عادت کے لیے کوئی مشروب بھی استعمال کرنا چاہیں تو مندرجہ بالا بے ضرر مشروبات میں سے کوئی دل پسند مشروب استعمال کر سکتے ہیں۔

فرانس کے آبی علاج خانے

قدیم رومی لوگ پہلے تو خوب اچھی طرح اپنی پسندیدہ غذائیں جی بھر کر کھایا کرتے تھے، پھر جب ان کی صحت پر برا اثر پڑتا تھا تو وشی جاکر، جو اس زمانہ میں وائی کس یکی لوس کہلاتا تھا، اپنی حالت درست کیا کرتے تھے۔ روم کے زمانے سے موجودہ دور تک کی درمیانی صدیوں کے اندر وشی کے پانی نے دنیا بھر میں اپنے لیے ایک مقام حاصل کرلیا ہے اور لاتعداد میزوں پر خوشنما لیبل لگی ہوئی بوتلوں میں کھانے کے ساتھ موجود ہوتا ہے۔ خود شہر میں بے شمار مریضوں کو جو اس مقصد سے یہاں آتے ہیں، یہ پانی شفا پہنچاتا ہے۔

فرانس میں بارہ سو معدنی چشموں کا بہ غیر معمولی خزانہ موجود ہے یہ چشمے تقریباً ایک سو صحت گاہوں میں منقسم ہیں جو فرینچ آسپا کہلاتی ہیں، بہت سی بیماریوں کو اس پانی سے حیرت انگیز طور پر آرام ہو جاتا ہے۔ یرقان ہو، یا مٹاپا، دل کا مرض ہو یا ہڈی کا، اس پانی کا اعجاز ہر جگہ کام کرتا ہے اور اس کا اثر ملا محدود ہوتا ہے۔ معدنی پانی کے نام کے ساتھ "گرم" (تھرمل) کا لفظ بعض حالات میں بے جوڑ اور غلط معلوم ہوتا ہے، کیونکہ بہت سے چشموں سے عام چشموں کی طرح بالکل ٹھنڈا پانی نکلتا ہے۔

فرانس میں معدنی پانی بالکل مختلف قسموں کا ہوتا ہے بعض چشموں سے ایسا پانی نکلتا ہے جو ابلنے کے قریب ہوتا ہے لیکن اس میں معدنی اثر نہ ہونے کے برابر ہوتا ہے۔ اس کے برعکس بعض چشموں سے بالکل ٹھنڈا پانی نکلتا ہے لیکن اس میں بہت سے مفید نمکیات اور گیسیں موجود ہوتی ہیں بعض اوقات تو یہ چشمے سطح زمین پر بڑی مقدار میں ریڈیائی اجزا تک لے آتے ہیں۔ اب یہ امر تقریباً مسلمہ ہے کہ معدنی پانی زمین کی گہرائیوں سے بھاپ کی شکل میں پیدا ہوتا ہے اور سطح زمین کے شگافوں سے باہر آتے وقت ٹھنڈا پاکر پانی کی شکل اختیار کرلیتا ہے۔ اس قسم کے پانی کے اہم ترین اجزاء گندھک، کاربن، فاسفورس، میگنیشیم، آیوڈین، سنکھیا، کیلشیم، تانبہ، سلیکا اور ریڈیم ہوتے ہیں۔ اس میں ہیلیم جیسی قیمتی گیسیں بھی ہوتی ہیں جو تقریباً ناپید ہیں۔ زمین کی اندرونی لیبوریٹریوں میں بعض پانی میں ریڈیائی اجزا مثلاً ریڈیم، تھوریم اور یورینیم شامل ہو کر سطح زمین پر آجاتے ہیں۔

فرانس کے تھرمل معالجین نے ماہرین آبیات کی مدد سے ملک کے میڈیکل کالجوں کی لیبوریٹریوں میں کام کرکے ایک ایسی چیز پیدا کرلی ہے جو محض فرانس کے ساتھ مخصوص ہے یعنی معدنی صحت گاہیں قائم کرنے میں مہارت۔ ان کی کوششوں کے طفیل میں اب یہ معلوم کرنا ممکن ہو گیا ہے کہ کس چشمے کا پانی کون کون سے امراض کے لیے مفید ہے۔

ہر ایک اسپا (علاج خانہ) بیماریوں کی ایک صنف کے علاج کے لیے مخصوص ہوتا ہے اور سب اسپاؤں میں ایسے ڈاکٹری آلات وغیرہ موجود ہوتے ہیں جن کی وجہ سے طبی سائنس کی حالیہ ترقی کے فوائد سے بھی مریض فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔ یہ سو صحت گاہیں بیماریوں کے لحاظ سے بارہ مختلف گروپوں میں تقسیم کی گئی ہیں جو تنفسی اعضا کی تکالیف سے شروع ہو کر زنانہ امراض پر ختم ہوتی ہیں، مثلاً وشی میں جہاں ہر سال ڈیڑھ لاکھ مریض آتے ہیں، ہاضمے سے متعلق امراض کا علاج ہوتا ہے، جن میں معدہ، جگر اور آنتوں کے امراض شامل ہیں۔ ذیابطیس جیسے تغذیاتی امراض کا علاج بھی یہیں ہوتا ہے۔

اس معاملے میں یہ سوچ لینا غلط ہے کہ کسی چشمے کے محض معدنی اثرات کا تجزیہ ہی یہ ظاہر کر دیتا ہے کہ اس کا پانی کون سے مرض کے لیے مفید ہے۔ اس کا تو یہ مطلب ہوگا کہ اس علاج کے سلسلے میں ہم "تھرمل علاج خانوں" کے اہم کردار کو نظر انداز کر رہے ہیں۔ ورنہ یوں تو ہر شخص جا کر پانی پی لیتا اور جادو کے اثر سے سب بیماریوں کا علاج ہو جاتا۔ اس علاج میں بہت سے مختلف اثرات اپنا کام کرتے ہیں، تب کہیں آرام کی شکل پیدا ہوتی ہے۔ اس میں پانی کا پینا، نہانا، دم کشی اور جسمانی علاج کے دیگر ضمنی طریقے، آب و ہوا اور غذا، غرض کہ اس قسم کی اور بہت سی چیزیں علاج میں اپنا اپنا کام کرتی ہیں۔ نفسیاتی اثرات بھی کافی اہمیت رکھتے ہیں، کیوں کہ آرام، دماغی سکون، خوش آیند آرام گاہ اور حسین ملک میں سیر و تفریح، یہاں تک کہ کسی اسپا کی شہرت، اس کے علاج اور اس کے طبیبوں کی اہلیت کسی نہ کسی حد تک علاج



میں اثر انداز ہوتی ہے۔

تھرمل علاج خانے صرف جسمانی علاج ہی نہیں کرتے، بلکہ یہاں مریضوں کی دماغی صحت کا بھی خیال کیا جاتا ہے۔ اپنی عام زندگی سے مختلف اور روزمرہ کی عادات کے خلاف ماحول میں زندگی گزارنے سے مریض بہت جلد تنگ آجاتا اگر اس کے دماغ کو مختلف اور دلچسپ تفریحات میں نہ لگایا جاتا چنانچہ ان علاج خانوں میں مریض کے لیے تفریح کا سامان بھی مہیا کیا جاتا ہے، فنی مظاہرے کیے جاتے ہیں اور بہت سے مختلف کھیل کھلائے جاتے ہیں۔

زیادہ تر صحت گاہیں یورپ کے مشہور پہاڑی سلسلوں کی خوبصورت گھاٹیوں اور مسحور کن قدرتی سینریوں کے درمیان واقع ہیں۔ مریض کے جسمانی آرام کی ذمہ داری اس حد تک تو مقامی میونسپلٹیوں پر عائد ہوتی ہے کہ وہ ان صحت گاہوں کی عام صفائی اور آسائشوں کا خیال رکھتی ہیں، اور باقی ذمہ داری ہوٹلوں پر ہوتی ہے، جن میں بہت اچھی قسم کا ساز و سامان ہوتا ہے، جو ہر مذاق اور حیثیت کے آدمی کو مطمئن کرسکتا ہے۔ سب سے آخر میں دلچسپی میں اضافہ کرنے کے لیے ان صحت گاہوں کے ذمہ دار نئی تفریحیں ایجاد کرتے ہیں اور مریض کے لیے زیادہ سے زیادہ سکون پہنچانے کے لیے نت نئے پروگرام بناتے رہتے ہیں۔

جوئے سے متعلق کھیل تقریباً ہر تفریح گاہ میں ہوتے ہیں، لیکن موسیقی اور مختلف تفریحی مظاہرے کافی اہمیت رکھتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ایگزین پروونس، ایگز لابین اور وشی کے تھرمل علاج خانوں کے موسیقی کے میلے دنیا میں بہترین شمار کیے جاتے ہیں اور ان میں مشہور ماہرین موسیقی اور تھیٹریکل کمپنیاں شریک ہوتی ہیں۔ کھیلوں کے معاملے میں ایک دوسرے سے سبقت لے جانے کی کوشش میں ٹینس، گاف، پیراکی اور سیر و تفریح کے لیے یہ علاج خانے زیادہ سے زیادہ آسانیاں فراہم کرتے ہیں۔

تھرمل علاج میں عموماً معدنی پانی کے مخرج سے ہی اس کے اثرات کو جسم میں جذب کرنا سب سے زیادہ اہم ہوتا ہے۔ یہ پانی پی کر، اس میں نہا کر، عام طریقے سے بھی اور شاور سے بھی، اس کو چھڑک کر، اس کے بخارات کو اچھی طرح سونگھ کر، اس کی مالش کر کے، اس کی کیچڑ میں لت پت ہو کر کیا جاتا ہے، مشینوں سے اور بجلی کے ذریعہ سے بھی اس علاج میں امداد لی جاتی ہے۔

علاج کا کورس ایک ہفتہ سے لے کر اکیس دن تک ہوتا ہے۔ ہر صحت گاہ میں ایک معقول تعداد ماہر ڈاکٹروں کی ہوتی ہے جو طبی مشورہ بھی دیتے ہیں اور ہر مریض کو اس کے مرض کے لحاظ سے علاج تجویز کرتے ہیں۔ ان ڈاکٹروں کو ملک کے مختلف طبی اداروں میں پانی کے ذریعہ علاج نیز آب و ہوا کی مناسبت سے علاج کی نوعیت مقرر کرنے کی تعلیم و تربیت دی جاتی ہے۔

فرانسیسی تھرمل علاج خانے صحیح طور پر دوا اور آرام کے اتصال کے نقطے کہلائے جا سکتے ہیں۔ اگر معدنی پانی کی باقاعدہ مقرر کردہ خوراکیں جگر کو تقویت اور گردوں کو سکون پہنچا سکتی ہیں، یا باقاعدگی کے ساتھ غسل کرنے سے گٹھیا کو آرام ہو سکتا ہے تو اکیس دن کا آرام اور سکون، قدرتی ماحول اور جمالیاتی حظ، تصلب اعصاب اور تھکے ہوئے دماغ کو جو موجودہ زمانے کی غیر مصروف زندگی کا لازمہ ہو گیا ہے، کیوں سکون نہیں پہنچا سکتے۔

مرضِ خوف

ڈاکٹر کولیسٹر کولمن، ایم ڈی

مہذب ملکوں میں مسائلِ صحت کی روز افزوں تشہیر اور واقفیت نے عوام میں ایک نیا مرض پیدا کر دیا ہے جسے "مرضِ خوف" کہا جا سکتا ہے۔ اس میں بیماری کا ڈر اندر ہی اندر گھن لگا کر آہستہ آہستہ ساری جسمانی اور جذباتی توانائیوں کو خستہ کرتا رہتا ہے، مثلاً :-

خوش اوقات دوستوں کا ایک گروہ ایک بڑی دعوت میں شریک ہونے کے لیے مہمان خانہ کے زینہ پر گزرتے ہوئے یکایک ایک جگمگاتے ہوئے پوسٹر سے دوچار ہوتا ہے، "ہر پانچ آدمیوں میں سے ایک سرطان کی بیماری سے مرتا ہے۔" اس دل سوز پیغام نے فوراً سب کے دلوں پر اداسی ڈال دی ہر شخص کو ساکت و مبہوت کر دیا! ہر شخص سوچنے لگا کیا میں ہی وہ بدنصیب پانچواں شخص ہوں گا؟

درحقیقت انسان کی وضع کردہ ایسی خطرہ کی گھنٹیوں سے ہمارے سکون و اطمینان کے پرخچے اڑتے جا رہے ہیں۔ ہمارے اندر بے شمار دوسرے خوف اور اندیشے پہلے ہی سے موجود تھے، مگر یہ خطرناک نیا خوف اُن سب سے زیادہ ہراس پیدا کر کے ہماری رہی سہی قوتِ کارکردگی اور ہماری خیر و عافیت پر ایک کاری ضرب لگا رہا ہے۔ اگر ایسے توڑ مروڑ سے ہوئے لرزہ خیز، تمام اعداد و شمار کو (جو نشر و اشاعت کے رنگا رنگ ذریعوں سے قدم قدم پر ہمارے سامنے پیش کیے جاتے ہیں) اسی طرح صحیح تسلیم کر لیا جائے تو آئندہ ہمارے حشر کا نقشہ حسبِ ذیل ہوگا۔

۱۹۶۰ء تک ہم میں سے ہر پانچ آدمیوں سے ایک مرضِ سرطان سے مر رہا ہوگا اور بیس آدمیوں میں سے ایک بدنصیب پاگل خانے میں بند ہوگا ہم کسی شفاخانے یا صحت گاہ میں ہوں گے اور وہاں ہمارا ایک بچہ ہم سے ملنے آئے گا، جو خود فالجِ اطفال سے مفلوج ہوگا اور ہمارا دوسرا بچہ گنٹھیا کے بخار سے گھر میں تڑپ رہا ہوگا۔ ان ناسازگار حالات میں تیسرا بچہ غالباً دماغی توازن کھو کر کسی ماہر نفسیات سے مشورہ کرنے کے لیے مجبور ہوگا! مگر یاد رکھیے یہ سب کچھ اُسی وقت ہو سکے گا جب ہم دنیا میں بڑھتے ہوئے مرضِ قلب، سل و دق، وجع المفاصل اور سگریٹ نوشی کی وبا کے مہلک اثرات سے بچ نکلنے میں خوش نصیب رہے ہوں اور یہ صرف اسی وقت ممکن ہو سکے گا جب ہم یومِ آزادی کے دن شاہراہ عام پر کسی تیز رفتار موٹر کے بے پناہ حادثے کا اتفاقی نشانہ بن کر آخری سانس نہ توڑ رہے ہوں۔!

اب ان سب امراض و حوادث کی تصویر کے ساتھ ایٹم بم کے نئے خوف، معاشی انقلابِ عظیم کی کشاکش اور آنیوالی قیامت خیز عالمگیر جنگ کی مصیبتوں کو بھی شامل کیجیے اور پھر اندازہ کیجیے کہ ہماری زندگی خوف و ہراس اور تشویش و بے اطمینانی کے کیسے دیو پیکر سے پیاپے ٹکرا رہی ہے! تصویر کا یہ رُخ کوئی مبالغہ آمیز افسانہ نہیں بلکہ اُن حقائق کی ایک ادنیٰ سی جھلک ہے جن کا تصور ہمارے سارے سکون و اطمینان کو پاش پاش کر رہا ہے، جن کے خوف سے ہم مرضِ خوف کا شکار ہو رہے ہیں بلکہ ہماری جان تک کے لالے پڑ رہے ہیں!

اس گومگو خوف کی حالت سے شاید ہم مختلف قومی تحریکات کیلیے زیادہ سے زیادہ چندہ دینے کے لیے آمادہ کیے جا رہے ہیں، مگر چندہ کے علاوہ ہم سے ایک دوسری انمول چیز بھی جبراً چھینی جا رہی ہے اور وہ ہے ہمارا سکون و اطمینان۔ ہماری زندگی کی پریشانیاں پہلے ہی کچھ کم نہ تھیں مگر تہذیبِ جدید کی نشر و اشاعت کی بے پناہ فراوانی سے تو اب جینا دوبھر ہوا جا رہا ہے۔ درحقیقت چندے جمع کرنیوالے پیشہ وروں کو اعداد و شمار کی نشر و اشاعت سے خوف پیدا کر کے اپنی تھیلیاں بھرنے کا گُر خوب ہاتھ آگیا ہے۔ خوف جس قدر زیادہ ہوتا ہے چندہ اتنا ہی زیادہ اکٹھا کیا جا سکتا ہے۔ بلاشبہ ایسے بے لوث مخلص مخیر بھی ضرور موجود ہیں جو اپنے بھائیوں کی بھلائی کے لیے بغیر جبر کے مٹھیاں بھر بھر کے دیتے ہیں، لیکن اکثر داد و دہش کے جذبہ کی تہہ میں وہم و خوف کا عنصر پس پردہ کام کرتا ہے چنانچہ اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ بہت سے سخی داتا شعوری یا غیر شعوری طور پر یہ سمجھ کر چندہ دیتے ہیں کہ اس سے گویا وہ کسی خاص مرض کے تحفظ کے لیے ذاتی حفاظت خرید رہے ہیں جس سے وہ امید رکھتے ہیں کہ کسی طرح اب مرض ان تک نہ پہنچ سکے گا، یا وہ مرض کی گرفت سے بالآخر بچ نکلیں گے!

پھر اس عقیدے نے کہ بیماری ایک ناگزیر چیز ہے بہت سی زندگیوں کو تباہ کر دیا ہے مثلاً ایک خاصہ بھلا چنگا ۳۵ سالہ جوان طبی امتحان میں صحت مند مگر حواس باختہ پایا گیا اپنے خوف زدہ دل میں یہی یقین رکھتا تھا کہ میں ۴۰-۴۲ سال سے زیادہ عمر تک زندہ نہیں رہوں گا۔ اس خوش فہمی کی وجہ سے اس نے اپنے سارے منصوبے اسی لحاظ سے بنائے کافی مقدرت کے باوجود ذاتی مکان اور ذاتی موٹر نہیں خریدی، بلکہ جان کا بیمہ کرانے میں بہت سی رقم صرف کر دی۔ مصیبت

میں ایک قطعہ زمین خرید کر اپنے لیے جگہ محفوظ کر لی! ہر سال وہ ایک نیا وصیت نامہ مرتب کرتا۔ دراصل اسے پختہ یقین تھا کہ میں ان پانچ آدمیوں میں سے ایک ہوں جسے جواں سالی میں مہلک مرض سے مرنا مقدر رہے!

یہ روداد انوکھی نہیں۔ آج طبّی مشورے کے لیے جانے والے بہت سے آدمی اپنی خطرناک بیماری کا پختہ یقین پہلے ہی سے رکھتے ہیں۔ جب طبّی امتحان سے ان کے خطرات اور ذاتی تشخیص کی تصدیق ہوتی تو وہ یکے بعد دیگرے مختلف طبیبوں کے پاس بھٹکتے اور دورہ کرتے رہتے ہیں اور بالآخر عطائیوں اور چٹکلے بازوں کے پھندے میں پھنس جاتے ہیں۔ خوف اور خود ساختہ مرض انھیں کبھی چین سے بیٹھنے نہیں دیتا۔

اب نشر و اشاعت کی گرما گرمی سے ہر شخص چوکنا ہو گیا ہے وہ قدم قدم پر خطرے کی گھنٹی کا منتظر رہتا ہے اور ذاتی امتحان اور مرض کی تلاش ایک عام پسندیدہ شعار بن گیا ہے۔ درحقیقت گوشہ گوشہ سے صدا آتی ہے کہ "ہوشیار! خبردار! اس لیے زندہ رہنے کے لیے اپنی ذاتی تشخیص اب ایک بڑی اہم ذمہ داری بن گئی ہے۔ تاخیر گویا پیغامِ موت ہے۔ مگر خطرناک علامات اور خطرے کی گھنٹی کا انتظار خود ایک خطرناک چیز ہے جس سے "پیش از مرگ واویلا" سے بے وجہ بے اطمینانی، تشویش و خوف کا سلسلہ بے پایاں پیدا ہو جاتا ہے اور بھلے چنگے آدمی کو کسی کروٹ چین نہیں آتا۔ بیماری کا بھوت اسے رات دن ڈراتا رہتا ہے۔

خطرہ کی اس گونج میں ہمیں صحت و تندرستی کے مثبت پہلوؤں اور انسانی اعضاء کے مستحکم حفاظتی اور دفاعی نظام کی اہمیت بڑھانے والی تفصیلات کی نشر و اشاعت سنائی نہیں دیتی۔ ہمارے تمام اعضا، ہاتھ پاؤں آنکھ کان وغیرہ اس خوبی اور خوش اسلوبی سے اپنے اپنے کام انجام دیتے رہتے ہیں کہ ہم اس مستحکم نظام کو ایک معمولی چیز سمجھ کر اس کی موجودگی کا احساس تک نہیں رکھتے لیکن جب اس بے مثال مشین کے کسی پرزے میں کوئی معمولی سی خرابی (درد یا تکلیف) پیدا ہو جاتی ہے تو ہم طبّی مشورے کے طالب ہوتے ہیں۔ یہی ایک طبعی اور صحیح طرزِ عمل ہے۔ لیکن ایک خوف زدہ شخص کی حالت بالکل برعکس ہوتی ہے۔ اس وقت جب کوئی جسمانی خرابی موجود نہیں ہوتی، وہ بیماری کی علامتوں کی تلاش میں پریشان و سرگرداں رہتا ہے، اپنا امتحان آپ کرتا ہے، ذرا سی تکلیف یا محض کسی خیالی خرابی کا ہوّا بنا کر اسے کسی ہیبت ناک مرض کا پیش خیمہ سمجھ لیتا ہے۔ معمولی سا درد یا جسمانی تغیّر اس کے جذبات کو درہم برہم کر کے اس میں پریشانی کا آتش فشاں لاوا پیدا کر دیتا ہے۔ ڈر کے مارے وہ بے چین رہتا ہے۔ دوسروں کی سنی سنائی بیماریوں اور اخبارات میں پڑھی ہوئی داستانوں کی باتیں اُسے یاد آتی ہیں۔

اعداد و شمار کے سائے اس کی نظر کے سامنے اڑتے ہوئے دکھائی دیتے ہیں ایسی بے چینی کی حالت میں معمولی سے درد یا تکلیف کا ردِ عمل بھی نوعیت کا ہوتا ہے۔ ایسا شخص دل کی دھڑکن کو "قلب کا دورہ" معمولی درد سر کو "دماغ کی رسولی" ذرا سے غدی ورم کو "سرطان" سمجھتا ہے اور اس ذاتی تشخیص کے پختہ یقین کے ساتھ وہ طبّی مشورہ کے لیے ڈاکٹر کے پاس جاتا ہے مگر ڈاکٹر کے مشورہ سے اس کی تشفی کم ہی ہوتی ہے اور پھر وہ عطائیوں اور بازاری ڈاکٹروں کا تختۂ مشق بن جاتا ہے۔

خوف زدہ قسم کا ایک دوسرا مریض وہ ہوتا ہے جو خود کو بیمار سمجھتا ہے مگر ڈاکٹر کے پاس جانے سے ڈرتا ہے: "خدانخواستہ کہیں میرے تمام شکوک صحیح ثابت نہ ہو جائیں!" یہ نادان دل ہی دل میں کڑھتا اور گھلتا رہتا ہے صحیح حقیقت کو جاننے کی تاب نہیں رکھتا۔ اعداد و شمار اور امراض کی کتابیں دیکھتا اور خیالی پلاؤ پکاتا رہتا ہے اور ایک دائمی مریض بن جاتا ہے۔

آج کل اس ضمن میں "تمباکو کے دھوئیں سے پھیپھڑے میں سرطان"

کا ایک نیا شگوفہ چھوڑا

ہے، مگر تمباکو

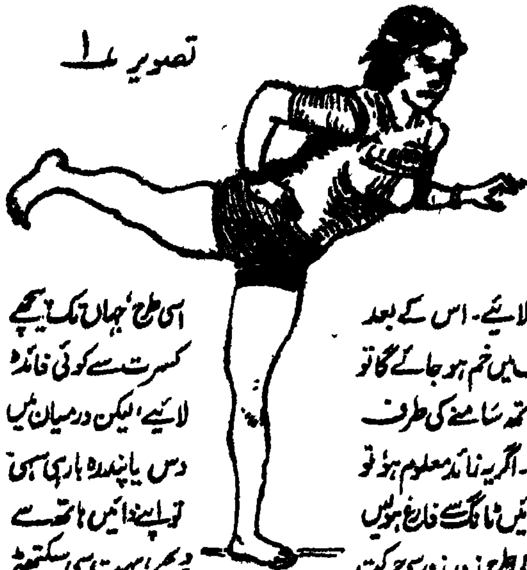
اس پروپیگنڈہ

ہو سکتی ہے۔ مر

اصول پر حفظا

لیکن مرض کے ناگزیر ہونے کا مبالغہ آمیز پرچار اور رائی کو پربت بنانے والے اعداد و شمار ساری قوم کو خوف زدہ کر کے عالمگیر بے اطمینانی پیدا کر رہے ہیں جس سے سکونِ قلب غائب ہو رہا ہے۔ اسی کا نتیجہ ہے کہ ہر شخص جب صبح اٹھ کر غسل خانہ میں جاتا ہے تو آئینہ میں دیکھتا ہے کہ کہیں مسوڑھوں سے خون تو نہیں بہہ رہا ہے؟ چہرے کا رنگ فق تو نہیں ہے؟ آنکھوں کی چمک پھیکی تو نہیں ہوئی جا رہی ہے؟ زبان پر پپڑی تو جمی ہوئی نہیں ہے؟ عورتیں ٹٹول کر دیکھتی ہیں کہ چھاتیوں میں سرطان کا گومڑا تو نہیں بن رہا ہے؟ جلد پر دھبے تو نہیں پیدا ہو گئے ہیں؟ خوف زدہ شخص بار بار اپنی نبض دیکھتا ہے، تھرمامیٹر سے جسم کی حرارت دیکھتا ہے، غسل کرتے وقت جما جما کر پاؤں رکھتا ہے کہ کہیں پھسل نہ پڑے۔ عادی اور مخمور تمباکو نوش ڈرتے ڈرتے کش کھینچتا ہے اور دفتر میں کھانستے وقت غور کرتا ہے کہ خدانخواستہ میں وہ پانچواں آدمی تو نہیں ہوں جو سرطان سے مرنے والا ہے۔

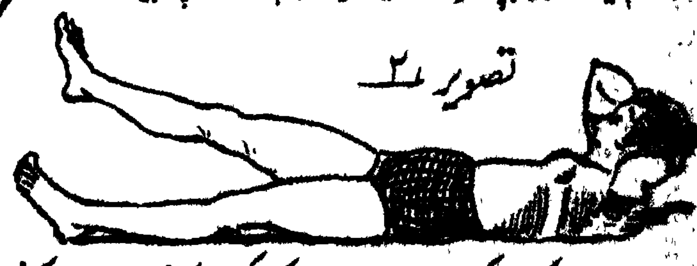
عورتوں کے لیے کسرت



تصویر ۱

نیچے بیان کی ہوئی کسرت کمر اور کولھوں کے لیے بہت مفید ہے:-

۱- سامنے دی ہوئی تصویر ۱ کو غور سے دیکھیے، آپ کو بالکل اسی طرح کھڑی ہو کر باری باری ٹانگوں کو حرکت دینا ہے۔ فرض کیجیے آپ دائیں پیر سے شروع کرتی ہیں۔ اس صورت میں آپ اپنا بایاں بازو اوپر اٹھائیے اور ہاتھ سے کوئی اونچی چیز خوب مضبوط پکڑ لیجیے۔ دوسرا ہاتھ یعنی دایاں کمر پر رکھ لیجیے۔ اب آپ دائیں ٹانگ کو حرکت دینے کے لیے تیار کھڑی ہیں، اس کو بالکل سیدھا رکھیے اور جہاں تک پھیلا سکیں سامنے کی طرف پھیلائیے۔ اس کے بعد اسی طرح جہاں تک پیچھے لے جا سکیں لے جائیے، اس کی احتیاط رکھیے کہ گھٹنے سے ٹانگ میں خم نہ ہو، اگر ٹانگ میں خم ہو جائے گا تو کسرت سے کوئی فائدہ نہ ہوگا۔ جب آپ کی ٹانگ پوری طرح پیچھے کی طرف پہنچ جائے تو اس کو تیزی کے ساتھ سامنے کی طرف لائیے، لیکن درمیان میں پہنچ کر کوئی وقفہ نہیں ہونا چاہیے۔ شروع شروع میں ٹانگ کو اس طرح بیس مرتبہ ہلائیے۔ اگر یہ زائد معلوم ہو تو دس یا پندرہ بار ہی جتنا آسانی سے کر سکیں کیجیے۔ پریکٹس کے ساتھ ساتھ اس کو بڑھاتی رہیے۔ جب دائیں ٹانگ سے فارغ ہو لیں تو اپنے دائیں ہاتھ سے کوئی اونچی چیز مضبوطی سے پکڑ لیجیے۔ بایاں ہاتھ کمر پر رکھ لیجیے اور بائیں ٹانگ کو بھی پہلے کی طرح زور زور سے حرکت دیجیے۔ بہت سی سیکھنے والی بہنیں ٹانگوں کے ساتھ سارے جسم کو بھی ہلاتی ہیں اور آگے بھی جھک جاتی ہیں، ان میں سے کوئی حرکت بھی ٹھیک نہیں ہے، اس لیے ان سے بچنا چاہیے۔ گھٹنے کو خم دینے سے بھی بچنا ضروری ہے۔ یہ کسرت صبح نہار منہ کرنی چاہیے۔



تصویر ۲

(۲) اب دوسری کسرت کیجیے۔ اوپر والی تصویر ۲ کو دیکھیے۔ یہ بھی صبح نہار منہ کرنی چاہیے:- کمر کے بل سیدھی لیٹ جائیے۔ اگر چاہیں تو سر کے نیچے گدا یا تکیہ رکھ لیجیے۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں کھول کر اچھی طرح گرفت میں لے کر سر کی پشت پر رکھیے۔ سر کو پشت کی طرف خم دیجیے، پھر باری باری دونوں ٹانگیں زور کے ساتھ اوپر اٹھائیے۔ یہ حرکت تیزی کے ساتھ کرتی رہیے۔ جب ایک ٹانگ اوپر ہو تو دوسری ٹانگ زمین سے ملی رہنی چاہیے۔ شروع شروع میں شاید آپ دس پندرہ مرتبہ سے زیادہ اسے نہ کر سکیں گی۔ کچھ مشق کے بعد آپ اس تعداد کو تیس چالیس، بلکہ چالیس پچاس مرتبہ تک بڑھا سکیں گی۔ اگر ایک دم نہ کر سکیں تو تھوڑے تھوڑے وقفہ کے بعد کیجیے۔

اول اول پیٹ اور رانوں کے پٹھوں میں تکلیف ہوگی، لیکن اس کی وجہ سے دوسرے دن اسے چھوڑ نہ دیجیے۔ صرف چند بار کرنے سے درد جاتا رہتا ہے، پھر بغیر کسی تکلیف کے آپ یہ کسرت کر سکیں گی۔

بچوں کی آنکھوں سے متعلق حقائق

سینما دیکھنے کی وجہ سے بچوں کی آنکھوں پر اور زیادہ زور پڑنے لگا ہے، جس کی وجہ سے ہماری توجہ بھی اس طرف زیادہ ہوگئی ہے۔ ڈاکٹر آرنلڈ گیسل اور ان کے ساتھیوں نے ییل چائلڈ گائڈینس کلینک میں جو مطالعہ حال ہی میں مکمل کیا ہے، اس سے بہت سی عجیب باتیں ظاہر ہوتی ہیں۔ قدرت نے قوتِ باصرہ کو سب سے زیادہ اہمیت دی ہے۔ بیضے کی تخم ریزی کے پانچ ہفتے بعد ننھی ننھی آنکھیں بننا شروع ہو جاتی ہیں۔ پیدائش سے چھے مہینے پہلے وہ بند پپوٹوں کے اندر خود بخود ادھر اُدھر حرکت کرنے لگتی ہیں۔ بچہ کے پیدا ہوتے ہی آنکھیں اپنا کام شروع کر دیتی ہیں۔

بچہ اس جسمانی دنیا کو ہاتھ سے کہیں پہلے نظر کی گرفت میں لیتا ہے۔ آنکھیں رہنمائی اختیار کر لیتی ہیں اور جب پیدائش کے چند ہفتوں بعد ہی آنکھیں کام کرتی ہوئی ہوتی ہیں، جبکہ ہاتھوں کی مٹھیاں بند ہی ہوتی ہیں اور ابھی کام کے قابل نہیں ہو سکتیں۔ بچوں کی آنکھوں کے مطالعہ سے اس کے بڑھتے ہوئے دماغ کی ساخت کا اچھی طرح اندازہ کر سکتے ہیں۔ نوزائیدہ بچے کی آنکھیں فطرتاً گھومتی رہتی ہیں، خواہ کوئی محرک موجود ہو یا نہیں۔ چند دن، بلکہ بعض اوقات چند گھنٹے بعد ہی کچھ دیر کے لیے وہ پتلیوں کو ساکن بھی کر سکتا ہے۔ چار ہفتے کی عمر میں اگر ہم اس کی نظر کے سامنے انگوٹھی لٹکائیں یا جھنجھنا بجائیں تو وہ اس کو دیکھتا ہے۔ اگر انگوٹھی کو آہستہ آہستہ اس کی نظر کے سامنے گزارا جائے تو اس کی نظر ساتھ ساتھ جاتی ہے لیکن ۹۰ ڈگری کے زاویہ کے خط سے آگے نہیں بڑھ سکتی۔ اس وقت دماغ کے اندر کے اعصابی خلیے پختہ ہونے شروع ہو جاتے ہیں اور آنکھ کے بارہ ننھے ننھے اعصاب پر اثر انداز ہونے لگتے ہیں ان کا اثر ان بڑے اعصاب پر بھی پڑتا ہے جو سر گھماتے ہیں، تاہم دونوں آنکھیں ابھی تک ایک ساتھ اپنا فعل انجام نہیں دیتیں، بلکہ الگ الگ ہر ایک آنکھ اپنے طور پر کام کر سکتی ہے۔ بچے کی اب یہ ترکیب ہوتی ہے کہ ایک آنکھ کو کام میں لائے اور دوسری کو آرام دے۔ ایک آنکھ اتنی سختی سے بند ہوتی ہے جیسے سو رہی ہو اور دوسری مثل آنکھ دنیا کو جھانکتی رہتی ہے۔ کچھ دن کے بعد اگرچہ ابھی دماغ کی عمر بھی نہیں ہوتی، ایسا معلوم ہوتا ہے، جیسے آنکھوں کے کھولنے اور بند کرنے کا کھیل کھیل رہا ہے۔ اس طرح وہ اپنی آنکھوں سے کام لیتا رہتا ہے۔ جسے درحقیقت دیکھنا کہا جا سکتا ہے، وہ فعل دو مہینے کی عمر سے پہلے انجام نہیں پاتا۔ یہی موقع ہوتا ہے، جب ماں باپ کہہ سکتے ہیں "یہ بچہ ہمیں دیکھ رہا ہے"۔ اس وقت اس کی دونوں آنکھیں بیک وقت کام کرتی ہیں، اگرچہ یہ تعاون ابتدائی مرحلے پر ہی ہوتا ہے کیونکہ ابھی اعصاب کو اور قوی ہونا ہوتا ہے، تاکہ یہ تعاون مکمل ہو سکے، جو چھے مہینے کی عمر تک پہنچنے پر ہوتا ہے۔ عمر کے پہلے سال کی پہلی سہ ماہی میں بچہ کسی چیز پر نظر جمانا اور اس سے ہٹانا سیکھتا ہے۔ اس کی آنکھوں کے عضلات اتنی تیزی سے بڑھتے ہیں کہ جلد ہی وہ ایک انسانی چہرے کو دوسرے سے تمیز کرنے لگتا ہے۔ چار مہینے میں وہ جو کچھ دیکھتا ہے، ا

چاروں طرف

اپنے ہاتھوں کو د

ہو اور دیوار پر لٹکا

کی ماں سامنے

جس سے کھلونا لٹکایا گیا ہے اور پھر واپس نظر ڈھلوے پر لے آتا ہے۔ وہ کچھ کچھ سمجھنے اور اپنے جذبات کا اظہار کرنے لگتا ہے، کسی چہرے کو دیکھتے ہی ہنس دیتا ہے۔

اس سے آگے بڑھ کر وہ اس قابل ہو جاتا ہے کہ اپنے ہاتھوں کو زیادہ قابو میں رکھ سکے۔ اگلے تین مہینوں میں مادی چیزوں کو نظر کے ساتھ ساتھ گرفت میں بھی لینے لگتا ہے۔ جس طرح کبھی پہلے وہ (نظری بھوک کا اظہار کرتا تھا) اسی طرح اب چھونے کی بھوک ظاہر کرتا ہے، ہر چیز کو دیکھنے کی کوشش کیا کرتا تھا، اب ہر چیز کو چھونے اور پکڑنے کی کوشش کرتا ہے، اب وہ بینائی کے ساتھ چیزوں تک پہنچنے، انھیں پکڑنے اور محسوس کرنے کی بے پناہ خواہش کا اظہار کرتا ہے۔ سات مہینے کی عمر تک پہنچنے پر بچے کے ہاتھ اور نظریں ایک ساتھ کام کرنے لگتی ہیں اور اب وہ جو چیز دیکھتا ہے، پکڑ لیتا ہے، خواہ وہ کھلونا ہو، تکیہ کا غلاف ہو یا پاؤڈر کا ڈبہ ہو۔

دو سال کی عمر تک آنکھوں میں کوئی خاص تبدیلی واقع نہیں ہوتی۔ اٹھارہ مہینے کی عمر میں راستہ چلتے میں وہ دائیں بائیں رکھی ہوئی چیزوں کو پھینک دیا کرتا تھا، لیکن اب دونوں طرف کی چیزوں کو دیکھ لیتا ہے۔ اٹھارہ مہینے



کی عمر میں تک کسی سمت میں دیکھتا تھا لیکن اب اپنی آنکھ
کو زیادہ آزادی کے ساتھ چاروں طرف حرکت دے سکتا
ہے بلکہ اب ایک جگہ ٹھہر کر چیزوں کو زیادہ غور سے
اور زیادہ دیر تک دیکھنے لگتا ہے۔

تین سال کی عمر کو پہنچنے تک اس میں اتنی صلاحیت
پیدا ہو جاتی ہے کہ نہایت معمولی قسم کی ڈرائنگ بنا سکے
مثلاً کانٹی ہی دیکھ کر وہ بھی کانٹی بنا سکتا ہے بس
کے وہ ننھے عضلات جو آنکھوں پر کنٹرول رکھتے ہیں
مشق اور پریکٹس سے زیادہ لچک دار ہوتے
جاتے ہیں۔ بچہ چہرے کے اتار چڑھاؤ کا اندازہ
کر سکتا ہے۔ ماں کے چہرے سے غصے اور خوشی کا اندازہ
کر سکتا ہے چنانچہ ایک بار ایک تین سال کے بچہ
نے بہت صفائی سے اپنے باپ سے کہا "ابا، آج
ممی نے اس بات کی کہ ماں کے ماتھے پر سلوٹیں
پڑ گئیں"

دماغ کے باقی حصوں کے ساتھ ساتھ
عینی نظام بھی بچپن سے اسکول جانے کے وقت تک
اور اسکول کے دوران میں سن بلوغ کو پہنچنے
تک مسلسل ترقی کرتا رہتا ہے۔ دماغ کی ترقی کے
ساتھ ساتھ یہ نظام بھی ظاہری چیزوں کی معلومات
اور نشانیوں کو جذب کرتا رہتا ہے۔ اس کے گرد و پیش
کی دنیا قائم اور جامد نہیں ہوتی، اس میں لچک
ہوتی ہے اور اپنی قوتوں میں اضافے کے ساتھ ساتھ
وہ ان چیزوں کی شناخت میں مناسب تبدیلی
اور ترمیم کرتا رہتا ہے۔ آنکھیں بچے کی بڑھتی ہوئی
دنیا میں اس نے قدم رکھا ہے اس کے متعلق
واقفیت بہم پہنچانے میں اہم ترین عضو ہیں، اور
چاہے نیلی ہوں یا بادامی، سیاہ ہوں یا کرنجی
ہمیں سب ہی کی اچھی طرح دیکھ بھال
کرنی چاہیے۔

بھول گئے!

مولوی محمد حسین حسان جامعہ نگر دہلی



کئی دن کی بات ہے، شام کا وقت تھا۔ میں اپنے دروازے کے آگے چارپائی ڈالے بیٹھا تھا۔ اتنے میں ایک لڑکا نظر آیا۔ دُبلا پتلا، کمزور، چہرہ پیلا پڑا ہوا۔ بیساکھی کے سہارے چل رہا تھا۔ ایک پاؤں لوہے سے جکڑا ہوا تھا۔ بے چارہ چل کیا رہا تھا، گھسٹ رہا تھا۔ مجھے بڑا ترس آیا۔ پر اس گاؤں کا رہنے والا تو معلوم نہیں ہوتا۔ اس آبادی میں باہر کے لوگ تو بس اِکّا دُکّا ہیں۔

ایک دن اتفاق سے اس کے باپ سے مُڈبھیڑ ہوگئی۔ اس نے اپنے بچّے کے اِس روگ کی کہانی سُنائی:-

اس نے بتایا کہ ابھی دو مہینے ہوئے، وہ یہاں آیا ہے
میں رہتا تھا۔ یہ قصبہ ایک ندّی کے پاس تھا۔ ندّی کے
تھی۔ کوئی آفت کا مارا اس دلدل میں پھنس جاتا تو مشکل
اکثر ندّی کے کنارے کھیلتے کودتے، پر میں اپنے مجید
ہمیشہ یہ ڈر لگا رہتا کہ یہ کھیلتے کھیلتے کہیں دلدل تک نہ

ایک دن اسکول کی چھٹی تھی۔ مجید گھر پر تھا۔ مجھے ایک ضروری کام سے باہر جانا تھا۔ چلتے وقت میں نے تاکید کی۔ "دیکھو، ندی کے کنارے ہرگز نہ جانا۔ بس یہیں کھیلو کودو۔"



مجید کچھ دیر تو کھیل کود میں لگا رہا۔ پر اکیلے کھیلتے کھیلتے اس کا جی اُکتا گیا۔ گھر کے باہر کچھ لڑکے کھیل رہے تھے۔ مجید بھی ان میں جا مِلا۔ پر ابھی اپنا وعدہ اُسے یاد تھا۔

مگر تھوڑی دیر میں کھیل کی دلچسپی میں وہ بالکل کھو گیا اور کھیلتے کھیلتے ندی کے کنارے پہنچ گیا۔ یہاں سب بچّے خوب اچھل کود رہے تھے۔ مجید بھی سب کے ساتھ دوڑ رہا تھا۔ ایک دفعہ دوڑتے دوڑتے جو اس کا پیر پھسلا ہے تو غڑاپ سے دلدل کے اندر! اس نے فوراً ہی نکلنے کی کوشش کی۔ پر دلدل نے تو جیسے اُسے جکڑ لیا تھا۔ اب تو وہ بہت گھبرایا۔ بہت پریشان ہوا۔ لگا چیخنے چلّانے اور ہائے توبہ مچانے۔ اس کے ساتھی، پہلے تو اس کی دُرگت پر خوب ہنسے۔ خوب اس کا مذاق اڑایا۔ پھر انھیں رحم آگیا۔

کئی لڑکوں نے اسے نکالنے کے لیے بہت زور لگایا اور جب اس طرح نہ نکل سکا تو اور کئی لڑکوں نے ایک ساتھ مل کر پوری طاقت سے جھٹکا دیا۔



مجید نکلنے کو تو نکل آیا، مگر ٹخنے کی ہڈی میں اور کولھے میں بڑی تکلیف تھی۔ بڑی مشکل سے لنگڑاتا لنگڑاتا گھر پہنچا۔ ماں کی نظر بچا کر کپڑے اتار دیے۔ ہاتھ پاؤں دھوئے۔ ماں نے لنگڑانے کی وجہ پوچھی۔ مجید نے بہانہ کردیا "پاؤں میں چھالا نکل آیا ہے۔"

دو ہفتے اسی طرح گزر گئے، مگر تکلیف برابر بڑھتی رہی اور بڑھتے بڑھتے ایک دن جب یہ برداشت سے باہر ہوگئی تو اس نے سچی سچی بات مجھے اور اپنی ماں کو بتادی۔

اب تو گھر بھر کو پریشانی ہوئی۔ فوراً اسے اسپتال پہنچایا گیا۔ ڈاکٹر نے اسے اچھی طرح دیکھا بھالا اور کہا' کولھا اتر گیا ہے اور ٹخنہ اتر گیا ہے اور اتنے دن ہوگئے ہڈیوں کا جوڑ نہیں بٹھایا گیا اس لیے یہ ایک دوسرے پر چڑھ گئی ہیں اور ان میں دق کے جراثیم داخل ہوگئے ہیں۔

ڈاکٹر نے مجید کو لوہے کے آلات میں کس دیا۔ بہت دنوں تک وہ یونہی بستر پر کسا بندھا پڑا رہا ہل جل بھی نہ سکتا تھا۔ دوا دارو میں روپیہ پانی کی طرح بہہ گیا۔ پریشانی کا تو پوچھنا ہی کیا! پورے طور پر تندرست بھی نہ ہو پایا۔ برابر گھلتا جارہا ہے اور مجھے امید نہیں کہ وہ تین سال سے زیادہ زندہ رہ سکے!"



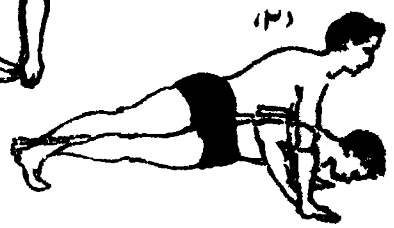
یہ باتیں سُن کر میرے تو سچ مچ رونگٹے کھڑے ہوگئے۔ اتفاق سے اس وقت امتیاز میاں بھی کھڑے باتیں سن رہے تھے۔ ان کی شرارتوں سے سب کا دم ناک میں آگیا تھا۔ پر اس وقت تو ان کا بھی چہرا اترا ہوا تھا۔ کہنے لگے "کاش، مجید اپنے باپ کی نصیحت کو نہ بھولتا اور اس مصیبت میں نہ پڑتا۔ میں تو بھیا آج سے کان پکڑتا ہوں۔ ہمیشہ سب بزرگوں کا کہنا مانوں گا۔ یہ بڑے اگر کسی بات کو روکتے ہیں تو ہماری بھلائی کے لیے روکتے ہیں۔"

آسان ورزشیں

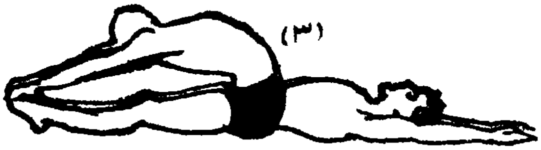
اچھی صحت اور طویل عمر حاصل کرنے کے لیے ورزشوں سے کافی مدد مل سکتی ہے، اس لیے ہم آج پھر تصویروں کے ساتھ کچھ ورزشوں کے طریقے درج کر رہے ہیں، جن سے ہر شخص فائدہ اٹھا سکتا ہے۔ ان میں سے زیادہ تر نو عام ہونے کے علاوہ بہت آسان بھی ہیں اور بلا کسی خاص اہتمام کے کی جا سکتی ہیں۔ اگر آپ پابندی اور دلچسپی سے یہ ورزشیں کرتے رہے تو یقیناً آپ کی صحت پہلے سے بہتر ہو جائے گی، لیکن واضح رہے کہ یہ ورزشیں "پٹھے بنانے والی" وہ ورزشیں نہیں ہیں، جو آپ جسمانی تربیت سے متعلق رسالوں میں پڑھتے ہیں۔ ان سے آپ کے جسم کا بگڑا ہوا "شیپ" ٹھیک ہو سکتا ہے اور آپ کے اندر روزمرہ کے کام کرنے کی چستی اور پھرتی پیدا ہو سکتی ہے۔ ان میں سے آسان ورزشیں آپ روزانہ پندرہ بیس مرتبہ کر سکتے ہیں اور جو مشکل معلوم ہوں ان کی تعداد میں دھیرے دھیرے اضافہ کرنا آپ کے لیے مفید ہوگا۔



(۱) دونوں ہاتھ اُوپر کر کے بالکل سیدھے کھڑے ہو جائیے۔ آگے کی طرف جھک کر پیر کے دونوں انگوٹھے چھو لیجیے اور پھر کھڑے ہو جائیے۔



(۲) دونوں ہاتھوں اور انگوٹھوں کے بل لیٹ جائیے لیکن دونوں پیر ملے ہوئے ہوں اور جسم بالکل سیدھا رہے۔ کہنیوں کو اتنا جھکائیے کہ آپ کا سینہ زمین کو چھو لے اور پھر اصل پوزیشن میں واپس چلے جائیے۔

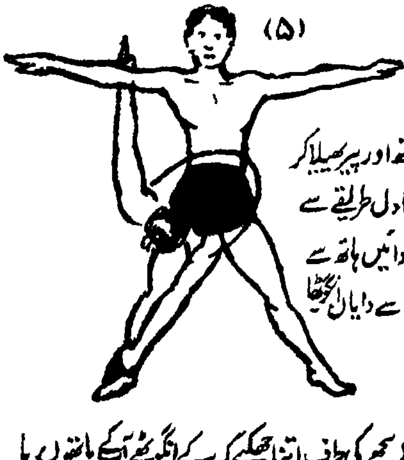


(۳) بالکل چت لیٹ جائیے۔ آہستہ آہستہ اٹھ کر آگے کی جانب جھکیے اور کوشش کیجیے کہ آپ کا سر گھٹنوں کو چھو لے اور پھر لیٹ جائیے۔



(۴) بالکل چت لیٹ جائیے اور بازوؤں کو دونوں طرف پھیلا دیجیے۔ دونوں ٹانگیں ایک زاویہ قائمہ کی شکل ان ٹانگوں کو ایک طرف اور بائیں طرف تصویر کے مطابق لے جائیے اور پھر اصل پوزیشن میں واپس چلے جائیے۔

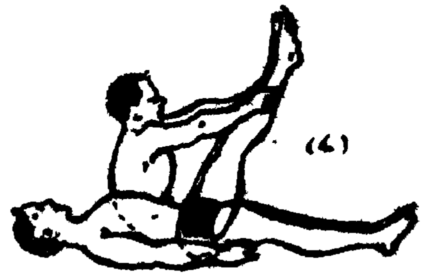




(۵) دونوں ہاتھ اور پیر پھیلا کر کھڑے ہو جائیے۔ متبادل طریقے سے انگوٹھے چھوئیے، یعنی دائیں ہاتھ سے بایاں اور بائیں ہاتھ سے دایاں انگوٹھا۔

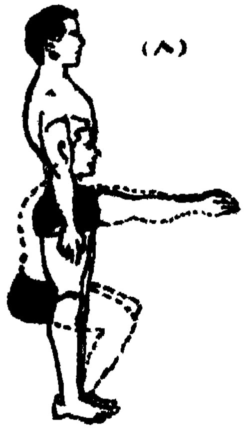
(۶) چت لیٹ کر پیچھے کی طرف اتنا جھکیے کہ پیر کے انگوٹھے آپ کے ہاتھوں یا زمین کو چھو لیں اور پھر اصل پوزیشن میں آ جائیے





(۷)

(۷) چت لیٹ جائیے۔ بالائی جسم اور ٹانگوں کو اُوپر اٹھائیے۔ دونوں بازو آگے بڑھائیے اور پنڈلیوں یا پیر کے انگوٹھوں کو چھونے کی کوشش کیجیے اور پھر لیٹ جائیے۔



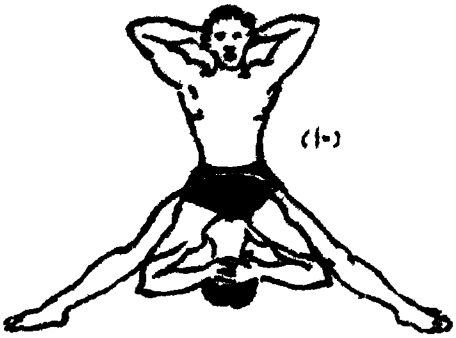
(۸)

(۸) دونوں پیروں کے درمیان تھوڑے فاصلہ کے ساتھ کھڑے ہو جائیے۔ ہاتھ نیچے رکھیے گھٹنوں کو تصویر کے مطابق جھکائیے اور بازوؤں کی سطح پر آگے کی طرف لے جائیے تھوڑی دیر تک اس حالت میں رہیے اور پھر کھڑے ہو جائیے۔



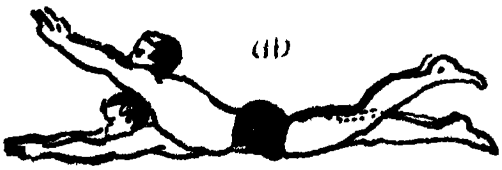
(۹)

(۹) کسی اونچی سلاخ کو پکڑ کر لٹک جائیے۔ آہستہ آہستہ اپنے جسم کو اتنا اٹھائیے کہ آپ کی ٹھوڑی سلاخ کے اُوپر ہو جائے اور پھر اصل پوزیشن میں آجائیے۔



(۱۰)

(۱۰) دونوں ٹانگیں اچھی طرح پھیلا کر کھڑے ہو جائیے۔ ہاتھ سر کے پیچھے کر لیجیے۔ آگے کی طرف اتنا جھکیے کہ آپ کی کہنیاں گھٹنوں کو چھو لیں اور اس کے بعد کھڑے ہو جائیے۔ اس کی مشق ہو جانے کے بعد اسی ورزش میں اپنے سر سے زمین کو چھونے کی کوشش کیجیے۔



(۱۱)

(۱۱) ہاتھ آگے کر کے پٹ لیٹ جائیے۔ کشتی کی شکل میں پورے جسم کو اُوپر اٹھائیے اور پھر اصل پوزیشن میں آجائیے۔



(۱۲)

(۱۲) گھٹنے اُوپر کر کے اور تلوے زمین سے ملا کر پشت کے بل لیٹ جائیے۔ ہاتھوں اور تلووں کے ستونوں پر اپنے باقی جسم کا ایک "پل" بنائیے۔ پیٹھ اور کندھوں کو اُوپر اٹھائیے، اتنا کہ دونوں ہاتھ سر کی سطح سے اُوپر ہو جائیں اور پھر واپس آجائیے۔

جنسیات

ایک مرد کے لیے دو بیویاں ضروری ہیں!

برطانیہ کے مشہور قانون داں اور جج جیرالڈ سپارو کی رائے ہے کہ ہر مرد کے لیے دو بیویاں ضروری ہیں۔ یہ جیرالڈ صاحب ۱۹۲۵ء میں آکسفورڈ یونین کے صدر تھے اور موجودہ وزیرِ خزانہ "راب" بٹلر کے دوست ہیں۔ یہ ۱۹۲۶ء میں بیرسٹری کی سند حاصل کرنے کے بعد ۲۳ سال تک سیام میں رہے اور ۱۹۳۰ء میں بنکاک میں بین الاقوامی عدالت کے جج کے عہدۂ جلیلہ پر ان کا تقرر ہوا۔

موصوف کہتے ہیں کہ وہ مدتوں تک اُس یک زوجیت کو دیکھ کر حیران و سراسیمہ رہے، جس پر برطانیہ اور امریکہ میں عمل درآمد کیا جاتا ہے۔ "میں اکثر تعجب کرتا ہوں کہ انگلستان کی وہ عورتیں جنھیں شادی کے موجودہ نظام کے تحت شوہر نہیں ملتے، اس کے متعلق کیا خیال کرتی ہوں گی!"

"ممکن ہے کہ ایک دن ایسی فاضل ناکتخدا عورتیں ایک اخلاق سوز جذبہ کے ساتھ متحد ہو کر ہم سے جرأت کے ساتھ کہہ دیں کہ ہم نے کس طرح انھیں ایک شرمناک نسائیت کے گڑھے میں ڈال دیا ہے"۔

جج جیرالڈ نے اس مسئلہ کا حل اپنی کتاب "ایک بیوی اور ایک جونیئر بیوی" میں پیش کیا ہے، جسے "پال الیک کمپنی" نے شائع کیا ہے۔ اس کتاب کا نام "سرزمینِ گلِ ماہ" (Land of the moon flowers) ہے۔ اس میں وہ بتاتے ہیں کہ اس دو زوجی نظام پر سیام میں کس طریقے سے عمل کیا گیا ہے۔

سیام میں جب پہلی بیوی ۳۰ یا ۴۰ سال کی عمر کو پہنچتی ہے تو وہ فیصلہ کرتی ہے کہ اب اس کے شوہر کو ایک تبدیلی کا حق حاصل ہے۔ بالخصوص اُس وقت جبکہ شوہر مالدار ہو اور مزید اخراجات برداشت کر سکتا ہو۔

چنانچہ وہ ایک دوسری "چھوٹی بیگم" کا انتخاب کر کے اُسے گھر میں لا کر خاندان سے اس کا تعارف خود کراتی ہے۔ اس طرح چھوٹی بیگم بڑی بیگم کی قیادت میں اندر داخل ہوتی ہے اور اُسی کے زیرِ ہدایت رہتی ہے۔

اب اس نو وارد کا فریضہ ہوتا ہے کہ شوہر کو اس طرح خوش و خرم رکھے کہ وہ گھر سے باہر دوسری عورتوں کے پیچھے آوارہ و سرگرداں نہ پھرتا ہے۔ جیرالڈ صاحب فرماتے ہیں کہ "ان دونوں بیویوں کے درمیان یہ انتظام اس خوبی اور خوش اسلوبی سے قائم رہتا ہے کہ ان دونوں میں سے کسی میں بھی باہمی رشک و حسد کا شائبہ تک نہیں ہوتا"۔

جیرالڈ صاحب نہایت صاف گوئی سے کام لے کر کہتے ہیں:

"ہمارے یہاں کا رواج اس ضمن میں اس قدر حساس ہے کہ اگر کسی قسم کے باقاعدہ تعددِ ازدواج کا ذرا سا اشارہ بھی کیا جائے تو تقدس مآب آرچ بشپ صاحب (بڑے پادری) اپنے محلوں سے نکل کر غم و غصہ کا ایک طوفان بپا کر دیتے ہیں اور ان کے پیچھے پیچھے خام خیالوں کا ہجوم اپنی چیخ و پکار سے ایک ہلڑ مچا دیتا ہے"۔

"ٹھنڈے دل ...

سے قطع نظر یہ

ضروریات سے

ضرورت ہوتی ہے

عمیق ترین زندگی

روشن و تابناک رکھے اور اُسے ایک عمر ہو یا سو جا لور رہنے دے! بہت آدمی اپنے دل میں اس نقطۂ نظر کی صداقت کو اچھی طرح سمجھتے ہیں، لیکن وہ جرات سے کام لے کر اس حقیقت کا اعلان نہیں کر سکتے"۔

مہذب دنیا میں جیرالڈ صاحب کے مندرجہ بالا خیالات سے اعتراضات کا ایک طوفان مچ جائے گا، مگر کیا یہ چیخ پکار حقیقت پر مبنی ہوگی؟ صداقت پسند اصحاب اپنے دلوں پر ہاتھ رکھ کر گرد و پیش کی اخلاقی حالت کا مطالعہ کریں تو بلاشبہ اُن کو اعتراف کرنا پڑے گا کہ موجودہ نام نہاد یک زوجیت نے سماج میں کیسے گھناؤنے ناسور پیدا کر دیے ہیں۔

بالآخر جیرالڈ صاحب کہتے ہیں کہ "۴۰ — ۵۰ سال کی عمر کو پہنچتے پہنچتے عورت کی تمام جسمانی دلکشی ختم ہو جاتی ہے۔ معمولی طبعی آدمی دونوں بیویوں کے ساتھ خوش گوار روابط زیادہ عمر تک قائم رکھ سکتا ہے، پہلی بیوی کے ساتھ محبت کے اور دونوں کے ساتھ عزت و احترام کے پُرخلوص جذبات کے ساتھ"۔

ظاہر ہے کہ اس مسئلہ کا آخری فیصلہ صنفِ نازک کے ہاتھوں میں ہے!

اُونی کپڑے دھونے کے مسالے

ایس۔ ایم عشرت علی بَرنی

(۱) اُونی کپڑے دھونے کا بے نظیر پاؤڈر

ریٹھے کا نہایت باریک سفوف ۶۔ اونس۔ سوڈا سیلیکیٹ ۴۔ اونس واشنگ سوڈا (سوڈا کاربونیٹ ۲ ½ اونس۔ بلیچنگ پاؤڈر ½۱ اونس۔ دانہ دار چینی (باریک پسی ہوئی) ½۱ اونس

ترکیب:۔ چینی اور بلیچنگ پاؤڈر کے علاوہ تمام اشیاء آپس میں ملاکر گوندھ لیں اور اس سخت مادے کو دھوپ میں خشک کرلیں۔ خشک ہونے پر کوٹ پیس کر باریک چھلنی سے چھان کر چینی اور بلیچنگ ملاکر یک جان کرلیں پاؤڈر تیار ہے۔ ضرورت کے وقت گرم پانی میں گھول کر کپڑوں کو اس مرکب میں بھگو دیں۔ دو ایک گھنٹے کے بعد مل کر صاف پانی سے کپڑے کھنگال لیں اور بغیر نچوڑے ہینگر یا کھونٹی وغیرہ پر ٹانگ کر خشک کرلیں۔ اس پاؤڈر سے اُونی اور سلکی کپڑے خوب صاف ہوتے ہیں۔ چاہیں تو سوتی کپڑے بھی دھو سکتے ہیں۔ عام طور پر ایک گرم سوٹ کیلیے ۴۔ ۶ اونس کافی ہے

(۲) اُونی اور ریشمی کپڑے دھونے کا لاجواب مرکب

لائیکوار ایمونیا فورٹ ۴۔ اونس۔ سفید کاسٹل سوپ (اگر نہ ملے تو عام صابن ½۱ اونس۔ قلمی شورہ ۴۔ ڈرام۔ ڈسٹلڈ واٹر (کشید شدہ پانی) ½۱ بوتل۔

ترکیب:۔ پانی گرم کر کے صابن حل کرلیں اور قلمی شورہ ملالیں۔ آخر میں لائیکوار ایمونیا شامل کر کے اچھی طرح ہلائیں اور فلالین یا زین وغیرہ سے چھان لیں۔ اس مرکب سے کپڑوں کے داغ دھبے وغیرہ نہایت آسانی سے دور ہو جاتے ہیں۔ مرکب سے داغ وغیرہ کو تر کر کے برش سے صاف کردیں۔ اگر اُونی یا ریشمی کپڑے دھونے ہوں تو یہ مرکب ایک حصہ چار حصے نیم گرم پانی میں حل کر کے کپڑے کو بھگو دیں اور چند منٹ کے بعد معمولی طور پر کپڑے کو مل کر صاف سادہ پانی میں چند مرتبہ کھنگال کر کپڑے کو نکال کر خشک کرلیں۔ اس مرکب سے قیمتی اور نازک کپڑے بھی دھوئے جا سکتے ہیں۔ بے ضرر ہے۔ اس سے سونے چاندی کے زیور۔ نکل، پیتل، شیشے اور چینی کے برتن وغیرہ بھی بہترین صاف ہوتے ہیں۔

(۳) اُونی کپڑے دھونے کا دیگر فارمولا

کوئی خالص عمدہ صابن ۸۔ اونس۔ بورکیس (سہاگہ) ½ اونس۔ پانی ۲۔ پونڈ۔

ترکیب:۔ صابن باریک تراش کر گرم پانی میں حل کرلیں اور اس میں بورکیس شامل کر کے ٹھنڈا ہونے پر بوتل وغیرہ میں محفوظ رکھیں۔ ضرورت کے وقت تھوڑا مرکب گرم پانی میں گھول کر استعمال کریں۔ اس کے بعد کپڑے کو صاف پانی سے دھو کر ایک بڑا چمچہ سرکہ یا پندرہ بیس قطرے ایسٹک ایسڈ پانی میں ملاکر کپڑے کو اس میں بھگو کر نکال لیں اور خشک کرلیں۔

(۴) گرم کپڑے ڈرائی کلین کرنے کا ایک اچھا فارمولا

کاربن ٹیٹرا کلورائیڈ ۵۵ حصے۔ بنزین ۲۰ حصے۔ نیپتھا ۲۵ حصے

ترکیب:۔ جملہ اشیا آپس میں ملالیں اور حسب طریق گرم کپڑے، اون، ریشم یا ریشمی کپڑے وغیرہ ڈرائی کلین کرلیں۔ یہ مرکب ڈرائی کلیننگ کے لیے بہترین ثابت ہوا ہے اور اس سے نازک ترین اونی اور ریشمی کپڑے، سلمہ، ستارے اور زری وغیرہ کے کپڑے بھی بے تکلف صاف کیے جا سکتے ہیں۔ بالکل بے ضرر ہے۔ زری وغیرہ پر بالکل سیاہی نہیں آتی اور مثل نئے کے ہو جاتے ہیں۔ جن کپڑوں کے لانڈری والے بیسیوں روپے چارج کرتے ہیں، وہ چند آنوں میں گھر پر بغیر کسی مشقت اور دشواری کے نہایت آسانی سے اور کم خرچ پر ڈرائی کلین کیے جا سکتے ہیں۔ ڈرائی کلیننگ کا ایک خاص قسم کا برش بھی آتا ہے۔ چاہے وہ خرید لیں۔ اگر نہ مل سکے تو معمولی کپڑے صاف کرنے کا برش مرکب میں تر کر کے صاف کرلیں۔

نوٹ:۔ یہ تمام اشیا کسی اچھے انڈسٹریل کیمسٹ یا کیمیکل فروخت کرنے والے قریب قریب ہر ڈیلر سے مل سکتی ہیں۔ لیکن یہ خیال رہے کہ بنزین کی جگہ بنزوئین نہ خرید لیں یہ بالکل مختلف کیمیکل ہے

(۵) گرم اور سوتی کپڑے دھونے کا ایک عمدہ فارمولا

لکس فلیکس (یا اور کسی اچھے صابن کا چورہ یا گوڈریج کا سوپ گرینس) ½ پونڈ سوڈیم کاربونیٹ (واشنگ سوڈا) ½ پونڈ۔ ایمونیا کارب ۱۔ اونس۔ بورکیس ۱۔ اونس

ترکیب:۔ صابن کا چورہ یا اور کوئی چیز اگر باریک نہ ہو تو باریک پیس لیں اور تمام چیزیں آپس میں ملاکر ایئر ٹائٹ ڈبوں میں بند کرلیں۔

ضرورت کے مطابق چند چمچے نیم گرم پانی میں گھول کر حسب دستور کپڑے صاف کرلیں۔ یہ مرکب بھی اُونی، ریشمی اور سوتی کپڑے دھونے کیلیے لاجواب ہے۔ اس سے کپڑے نہایت آسانی سے صاف ہو جاتے ہیں اور بالکل نئے کی طرح نکھر جاتے ہیں۔ کپڑے کے رنگ وغیرہ کو بالکل ضرر نہیں پہنچتا۔

ڈاکٹر ڈاڑھ

"کیوں بھئی، تمھیں کیا ہوا، منھ کیوں بسور رہے ہو؟" حامد کا دوست اجمل بولا۔

"کیا بتاؤں، وہی ڈاڑھ کی مصیبت!"

"ڈاڑھ ہی کی مصیبت ہے یا کچھ رومانس کی بھی ہے؟"

"یہ تو پتہ نہیں۔ لیکن ہاں، عقل ڈاڑھ کے قریب والی ڈاڑھ ہے۔ ہو سکتا ہے، دماغ سے بھی تھوڑا بہت تعلق ہو۔" حامد نے جز بز ہو کر جواب دیا۔

"پھر کیوں نہیں ڈاکٹر کو دکھاتے، جو قصہ ہی پاک ہو جائے!" اجمل نے 'تو کون، میں خواہ مخواہ' کا کردار ادا کرتے ہوئے کہا۔



"وہ چوراہے پر جو یونیورسل اسٹور ہے نا! اس کی اوپر والی منزل پر ڈاکٹر آدہم کا مطب ہے۔ ایک چینی ڈاکٹر کا شاگرد ہے، مگر صاحب بڑا ہی چابک دست ڈاکٹر ہے۔ اور ہے کتنا سستا! ایک ڈاڑھ کے کل تین روپے!"

"اچھی بات ہے، ان ہی کو دکھائے دیتا ہوں۔" حامد نے بے دلی سے کہا۔

"ہاں ہاں، ضرور دکھاؤ۔"

حامد کو گال سہلاتے ہوئے اپنے حال پر چھوڑ کر اجمل تو غائب ہو گیا۔ اب حامد اس شش و پنج میں پڑ گیا کہ ڈاکٹر کے ہاں جائے یا نہیں! اس نے سوچنا شروع کیا۔ "ڈاڑھ میں درد ہے، بہت سی مشکلیں اور پریشانیاں بھی ہیں۔ بات کرنے میں معلوم ہوتا ہے جیسے بطخ کیچڑ کھا رہی ہو۔ چکنی ہڈی دیکھ کر جی للچاتا ہے، لیکن بیکار۔ سوال یہ ہے کہ سب باتیں برداشت کر لی جائیں یا ان سب دشمنوں کے خلاف صف آرا ہو کر ڈاکٹر کی امداد سے ان کا تیا پانچا کر دیا جائے! لیکن ایک دفعہ ڈاکٹر کے جال میں پھنس کر، اور وہ بھی دانتوں کے ڈاکٹر کے، معلوم نہیں کس جنجال میں پھنس جاؤں، مگر یہ بھی کیا بزدلی ہے کہ تکلیف برداشت کر رہے ہیں، لقمہ چبتا نہیں، بولا جاتا نہیں، زبان ہے کہ ہلتی ڈاڑھ کو سہلائے جا رہی ہے، آنکھوں سے بے بسی ٹپک رہی ہے، منھ بسورا جا رہا ہے اور راتیں آنکھوں میں کٹ رہی ہیں، کیوں نہ خم ٹھونک کر ہمت کر کے، مجاہدانہ عزم کے ساتھ ڈاکٹر کے مطب میں پہنچ ہی جاؤں کہ لو بھئی آ گئے ہیں، ڈاکٹر کر ڈالو تم بھی اپنی سی!"

دن بھر گزر گیا، بزدلی نے ہمت کو پاس نہ پھٹکنے دیا، لیکن ہمت بھی چوہیا کی طرح بار بار منھ نکال کر موقع کی تاک ہی میں رہی۔ رات بھر جب نیند نہ آئی اور کروٹیں بدلتے ہی گزری تو اس ننھی منی سی ہمت نے آخر حامد کو بہادر بنا ہی دیا، اور "جل تو جلال تو" کا ورد کرتا ہوا صبح آٹھ بجے ڈاکٹر آدہم کے مطب میں پہنچ گیا۔

ڈاکٹر کی لالچی نگاہیں مریض کی تاک میں تھیں۔

"مجھے اس کے نکال ڈالنے میں کیا اعتراض ہو سکتا ہے، مگر اس کا فارمولا یہ ہے کہ ایک نکلی تو سب کو نکلا ہی سمجھیے۔"

دیوار پر لٹکے ہوئے ایک خوف ناک شکل کے نقشے کی طرف جس میں سانپ جیسی ہزاروں رگیں آپس میں الجھتی، لپٹتی لپٹاتی دماغ آنکھوں اور کانوں میں داخل ہوتی نظر آ رہی تھیں۔ اشارہ کرتے ہوئے ڈاکٹر بولے، "اعصابی نظام کی شکل اور ساخت اس قسم کی ہے۔ میں کسی عضو کے ضائع کرنے کا قائل نہیں ہوں، لیکن جب اس کے بغیر چارہ ہی نہ رہے تو آدمی کیا کرے! زنبور کو آخری ہی علاج سمجھیے۔ اس وقت بھی ہمارا مقصد اس ڈاڑھ کو اکھاڑ ڈالنا نہیں ہے، بلکہ ایسی ترکیب کرنی ہے، جس سے اس کو تقویت پہنچے۔ بس ایک انجیکشن سے سب ٹھیک ہو جائے گا۔ مسوڑھوں کی دیکھ بھال کی ذرا زیادہ ضرورت ہے۔ سخت برش سے کام نہ لیجیے۔ نمکین پانی سے غرارہ کیجیے۔ صبح شام یہ لوشن لگائیے، ہر مہینے کیفیت سے مطلع کرتے رہیے۔ ویسے آپ پسند کریں تو ہفتہ وار رپورٹ بھی دے سکتے ہیں۔"

ڈاکٹر کی خود اعتمادی، فصاحت و بلاغت اور خوف زدہ حامد کو یہ اطمینان دلایا کہ ڈاڑھ کی مرمت بھی ہو سکتی ہے۔ آج کا دن بھی نکال لے گئی تکلیف تو ہوئی لیکن انجکشن لگوایا، لوشن لیا اور ڈاکٹر ڈاڑھ کی نصیحتوں کا دوسرا ایڈیشن بھی اجیب پانچ روپے نکال، ڈاکٹر کے حوالے کر، گھر کی راہ لی۔

منٹ گزرے، گھنٹے گزرے، حامد منتظر رہا کہ ڈاکٹر ڈاڑھ کی کرامت ظہور میں آئے۔ آخر اتنے اعتماد کے ساتھ کہا ہے تو غلط کیوں کر ہو سکتا ہے۔ جھکا ہوا مینار سیدھا ہو جائے گا، چمک اور تکلیف بند ہو جائے گی اور آخر کار ہلتی ہوئی ڈاڑھ پھر جم جائے گی! مگر کچھ بھی تو نہ ہوا۔ درد پھر بڑھنے لگا۔ بدبخت ڈاڑھ اور زیادہ شرارت کی طرف آمادہ نظر آئی، کیونکہ درد کا اثر دماغ تک پہنچنا شروع ہوا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ ڈاڑھ کا دماغ سے تعلق ہو گیا ہے۔ حامد نے سوچنا شروع کیا "یا اللہ پھر ڈاکٹر کے پاس جانا ہوگا آتنی ہمت کہاں سے لاؤں؟ کیا پھر انجانی، پُرخطر اور اتھاہ گہرائیوں میں ٹامک ٹوئیاں مارنا ہوں گی!"

آخر ہمت کر کے اس دفعہ اس نے ڈاکٹر نوح کے مطب کی راہ لی۔ دل میں ڈر رہا تھا کہ معلوم نہیں حضرت نوح کیا حکم لگاتے ہیں! ڈاکٹر ادہم کی رائے پر صاد کرتے ہیں یا اسے بالکل رد کرتے ہیں۔ ڈاکٹر نوح بزرگ صورت تھے اور خاموش طبع، اگر چہ اپنے پیشے کے ماہر ان کو بھی کچھ بتلانے کی کیا ضرورت ہو سکتی تھی! فرمانے لگے "ڈاڑھ کافی ہل رہی ہے، چٹکی بجاتے نکل آئے گی، کم از کم درد سے تو نجات ملے گی!" اتنا کہہ کر حامد کو اس تپائی کرسی کی طرف لے گئے جو ہزاروں اکھڑی ہوئی ڈاڑھوں کا گورستان اور لاکھوں درد بھری آہوں کا پانی پت تھی۔ ڈاڑھ کے چاروں طرف انجکشن لگا گیا، وہ خوف ناک ہتھیار جسے عرف عام میں زنبور کہتے ہیں منہ میں داخل ہو گیا۔ ایک بل ڈالا اور کھٹاک سے ڈاڑھ باہر آ گئی۔ جسم میں گویا زلزلہ آ گیا۔ ایسا معلوم ہوا کہ زمین کے سینہ پر دھکا لگا۔ ایک دفعہ تو گھومتے ہوئے ستارے ٹھیر گئے۔ پہلے تو حامد سٹ پٹا گیا لیکن ہمت کر کے ایک کمزور سی آواز نکالنے میں کامیاب ہو ہی گیا، "ارے ڈاکٹر صاحب اس کا مجھے خیال بھی نہ تھا، یہ تو وہ ڈاڑھ ہی نہیں ہے!"

اور جیسے ڈاکٹر صاحب نے کچھ سنا ہی نہیں۔ چلتے چلتے نصیحت فرمانے لگے، "پینتیس سال کے بعد دانت گلنا شروع ہو جاتے ہیں۔ اِدھر اُدھر پیوند لگا کر کچھ دن تو آپ انھیں چلا سکتے ہیں، لیکن پھر بھی کوئی اِدھر سے ٹوٹ گیا، کوئی اُدھر سے اُکھڑ گیا اور یہ سلسلہ پچاس ساٹھ سال کی عمر تک چلتا رہتا ہے، لیکن اس میں پریشانی کی کوئی ضرورت نہیں، کیوں کہ پریشان ہونے سے کچھ بنتا نہیں۔ آپ کو کرامات کا منتظر نہیں رہنا چاہیے۔ اب تجھے ہی دیکھ لیجیے کافی دانت نکل گئے، مگر کیا کیا جائے یہ تو ایک نہ ایک دن ہونا ہی ہے۔"

حامد زیادہ رنجیدہ، مگر زیادہ تجربہ کار بن کر "خیر سے بدھو گھر کو آئے" کہتا ہوا گھر کی طرف روانہ ہو گیا۔



جمہوریت کیونکر بنی ؟

یہ تو میں بتاؤں گا نہیں کہ میں کس ملک کا ذکر کر رہا ہوں، یہ باتیں جغرافیہ کی کتابیں بتایا کرتی ہیں، میں تو تمھیں یہ بتانا چاہتا ہوں کہ جس ملک کا ذکر میں کر رہا ہوں اُسے کیوں کر ایک ظالم بادشاہ سے چھٹکارا نصیب ہوا اور کیوں کر وہ ملک آزاد ہوا اور وہاں جمہوریت قائم ہوئی؟

جس ملک کا میں ذکر کر رہا ہوں وہاں کا بادشاہ بڑا ظالم تھا اور اُس کی رعیّت بہت پریشان تھی، کسی کو سُکھ نصیب نہیں تھا۔

یہ بادشاہ ایک بہت بڑے خزانے کا مالک تھا اور اس کے پاس بہت بڑی فوج تھی، جو اس کی حفاظت کرتی تھی۔

اب سنو، اس کے ظلم اس کی سختیوں کا حال اس کے ملک کے ایک پسّو کو معلوم ہوا۔ یہ پسّو بڑا نیک اور بڑا رحم دل تھا۔ سارے پسّو ایسے نہیں ہوتے۔ بات یہ تھی کہ اس پسّو کی تربیت بہت اچھی ہوئی تھی۔ وہ جب تک بھوکا نہ ہو کسی انسان کو نہیں کاٹتا تھا۔

اس پسّو نے سوچا، ہمارے بادشاہ کے ظلموں کی تو اب کوئی حد نہیں رہی۔ اس کو راہِ راست پر لانا ضروری ہے۔ یہ کام مشکل ضرور ہے مگر چارہ ہی کیا ہے۔ یہ کام تو کرنا ہی پڑے گا۔

اسی رات کو جب بادشاہ اپنے بستر پر سونے کے لیے لیٹا تو اُسے ایسا محسوس ہوا جیسے اس کی گردن میں کسی نے سوئی چبھو دی ہو۔

بادشاہ اپنی گردن سہلاتے ہوئے بولا، "یہ کیا ہے؟"

جواب ملا "ایک ننھا سا پسّو ہے۔ اُس نے ارادہ کیا ہے کہ وہ آپ کو راہِ راست پر لائے گا۔"

"کیا کہا پسّو ہے! اچھا میں ابھی اس کو ٹھکانے لگائے دیتا ہوں!"

بادشاہ غصّہ میں بھرا ہوا بستر سے نیچے اترا اور اپنے بستر کو اچھی طرح جھاڑا، مگر کہیں پسّو کا پتہ نہ چلا۔ پتہ کیوں کر چلتا۔ پسّو تو بادشاہ کی ڈاڑھی میں چھپا بیٹھا تھا۔ بستر کو اچھی طرح صاف کر کے بادشاہ پھر سونے کے لیے لیٹا، وہ سمجھ رہا تھا کہ پسّو ڈر کر بھاگ گیا ہوگا، مگر جیسے ہی بادشاہ نے تکیہ پر سر رکھا پسّو نے پھر چٹک لیا۔

بادشاہ بولا "ذلیل کیڑے! تو پھر آمرا معلوم ہوتا ہے آج تیری شامت آئی ہے موت تیرے سر پر منڈلا رہی ہے، ایک ذرّے کے برابر تو تیری ہستی ہے اور تو دنیا کے سب سے بڑے بادشاہ پر حملہ کرنے آیا ہے، کتنا احمق ہے تو!"

پسّو نے اب بادشاہ کی باتوں کا جواب دینا مناسب نہ سمجھا، مگر وہ بادشاہ کے برابر کاٹتا رہا، بادشاہ رات بھر ایک منٹ کے لیے بھی نہ سو سکا صبح کو جب وہ بستر سے اٹھا تو اس کی طبیعت بہت سست تھی اور غصّے کے مارے اس کا برا حال تھا۔ اس نے اپنے محل کا کونا کونا صاف کرایا اور بڑے بڑے صفائی کے ماہر بلوائے، جنھوں نے خوردبین سے اس کی خوابگاہ اور وہاں کی ہر چیز کا معائنہ کیا، مگر پسّو نہ ملنا تھا، نہ ملا۔ وہ مزے سے بادشاہ کی قمیص کے کالر میں چھپا بیٹھا تھا۔

اس رات کو بادشاہ [illegible]

پچھلی رات کی تھکن [illegible]

"اوہ، [illegible]

"ناچیز [illegible]

"آخر تو [illegible]

"میں صرف یہ چاہتا ہوں [illegible] سلسلہ بند ہو اور خلقِ خدا امن، چین اور عیش و آرام کے ساتھ زندگی بسر کرے۔"

بادشاہ چیخ پڑا، "کہاں ہیں میرے وزیر، کہاں ہیں میرے سپاہی؟ سب کو بلاؤ!"

وہ سب شاہی خواب گاہ میں حاضر ہوئے، انھوں نے بستر جھاڑا، پلنگ صاف کیا، کمرے کی دیواریں صاف کیں، فرش صاف کیا، مگر کچھ حاصل نہ ہوا، پسّو بادشاہ کے بالوں میں چھپا بیٹھا رہا۔

بادشاہ نے دوسرے کمرے میں جا کر سونے کی کوشش کی، مگر پسّو نے وہاں بھی چین نہ لینے دیا اور اس رات بھی بادشاہ بالکل نہ سو سکا۔

صبح کو بادشاہ بہت پریشان اور غصّہ سے بے چین اٹھا اور تمام پسّوؤں کے خلاف فرمان جاری کیا جس کا مضمون یہ تھا کہ رعایا کے ہر فرد کا فرض ہے کہ جہاں کہیں کسی پسّو کو دیکھے فوراً اُسے مار ڈالے، یہاں تک کہ ملک بھر میں ایک بھی پسّو باقی نہ رہے۔ آج سے اس ملک میں پسّوؤں کو رہنے کی اجازت نہیں ہے۔

لیکن اب بھی اس بہادر پسّو نے بادشاہ کا پیچھا نہ چھوڑا۔ وہ اسی طرح

بادشاہ کو ستاتا رہا جسم پر جہاں کہیں وہ کاٹتا تھا، بادشاہ اپنے اس دشمن کو کچلنے کے لیے زور سے ہاتھ مارتا تھا، مگر پسّو کا کچھ نہ بگاڑ سکتا تھا۔ اس طرح جگہ جگہ اس کے بدن پر نیلے نیلے داغ پڑ گئے۔

بادشاہ کی صحت بہت خراب ہو گئی، بے چارہ ہفتوں سے رات کو سو نہیں سکا تھا، کھانا ہضم نہیں ہوتا تھا، بدن میں خون نہیں رہا تھا، آخر مجبور ہو کر اس نے فیصلہ کیا کہ جس طرح ہو سکے پسّو سے صلح کر لینی چاہیے۔

اب کے جو پسّو نے کاٹا تو بادشاہ نے کراہتے ہوئے اس سے کہا۔

"ارے بھائی خدا کے لیے مجھ پر رحم کر۔ بتا، تو کیا چاہتا ہے؟ میں تیرا حکم ماننے کے لیے تیار ہوں۔ تو نے اس زبردست بادشاہ کو شکست دے دی، جس نے بڑی سے بڑی فوجوں کو میدانِ جنگ سے بھگا دیا ہے۔

پسّو :- اپنی رعایا کو ستانا اور اس پر ظلم کرنا بند کر دے۔ اور رعایا کو امن و چین سے زندگی بسر کرنے کا موقع دے۔

بادشاہ :- میں یہ سب کیوں کر انجام دوں؟

پسّو :- یہ کام اسی وقت انجام پا سکتے ہیں جب تو اس ملک سے فوراً نکل جائے اور پھر کبھی واپس نہ آئے۔!

بادشاہ :- مگر میں اپنی اتنی بڑی سلطنت کیسے چھوڑ دوں! یہ تو مجھ سے نہ ہوگا۔ اس کے علاوہ اور جو کچھ تو چاہے میں وہ کرنے کیلیے تیار ہوں۔

پسّو :- نہیں، جو کچھ میں نے کہا ہے، تجھے وہی کرنا ہوگا۔ اس ملک کو چھوڑ کر کہیں چلا جا، نہیں تو تیری جان کی خیر نہیں ہے!

بادشاہ :- اچھا بھائی، چھوڑ دیں گے ہم اپنا ملک، مگر یہ تو بتا کیا میں اپنی ساری دولت اپنے ساتھ لے جا سکتا ہوں؟

پسّو :- ہرگز نہیں، دولت تیری نہیں ہے، بلکہ اس ملک کے باشندوں کی ہے۔

غرض بادشاہ کو ہمیشہ کے لیے اپنا ملک چھوڑنا پڑا۔ جاتے وقت پسّو نے اُسے اجازت دے دی تھی کہ تھوڑے سے جواہرات وہ اپنے ساتھ لیتا جائے، تاکہ جب تک وہ زندہ رہے بھوکوں نہ مرے۔ بادشاہ کے رخصت ہو جانے کے بعد وہاں کے لوگوں نے اپنے ملک میں جمہوریت قائم کر لی اور خود اپنی حکومت میں سکھ چین کی زندگی بسر کرنے لگے۔

ہمدرد دواخانہ میں

ہز ہولی نس ڈاکٹر سیدنا طاہر سیف الدین صاحب بالقابہ چانسلر مسلم یونیورسٹی علیگڈھ کی تشریف آوری

۳۰ نومبر ۵۵ء کو مجلس اعوان ہمدرد، وقف کی دعوت پر ہمدرد دواخانہ میں ہز ہولی نس ڈاکٹر سیدنا طاہر سیف الدین صاحب تشریف لائے۔ جناب موصوف نے نہایت دل چسپی کے ساتھ ہمدرد دواخانہ کے جملہ ڈیپارٹمنٹس کا معائنہ فرمایا اور ہمدرد کے کاموں اور اس کی ترقیات کو دیکھ کر بہت محظوظ ہوئے خصوصاً روح افزا فیکٹری اور ہمدرد لیباریٹری میں ادویات پر سائنٹی فک ریسرچ کے طریقے ملاحظہ فرما کر آپ نے انتہائی مسرت کا اظہار فرمایا۔

اس موقع پر موصوف کی خدمت میں ایک دعوت عصرانہ پیش کی گئی، جس میں ہند پارلیمنٹ کے بہت سے ممبران اعمائدین شہر اور جرنلسٹ وغیرہ نے شرکت فرمائی۔ دعوت کے اختتام پر ہز ہولی نس کی خدمت میں مجلس اعوان ہمدرد وقف کی جانب سے سپاس نامہ پیش کیا گیا، جس کا مضمون حسب ذیل ہے۔

حضرت سیدنا المحترم!

ہمارے لیے یہ امر انتہائی مسرت و شادمانی کا موجب ہے کہ ہمدرد دواخانہ میں آپ جیسی برگزیدہ ہستی ہماری ناچیز دعوت پر تشریف لائے اور ہمیں شرفِ ملاقات بخشے۔ ہم اسے اپنے لیے بزرگانہ شفقت و عنایات سمجھتے ہیں اور اس کرم فرمائی پر جناب کی خدمت اقدس میں بصد ادب و نیاز ہدیۂ تشکر و امتنان پیش کرتے ہیں۔

جناب والا!

ملک و ملت کی خدمت ہمیشہ سے جناب کا نصب العین و اسی نصب العین کی تعلیم و تبلیغ جناب کا شعار رہا ہے۔ بے شمار فراد اور متعدد قومی و تعلیمی ادارے جناب کی توجہاتِ خصوصی کے مظہر ہیں اور ان کے ساتھ آپ کی ہمدردی و شفقت روز بہ روز فزوں تر ہی ہے۔ آپ کا یہ نصب العین و شعار ہی ہمارے دلوں میں آپ کی ذاتِ والا صفات سے جذباتِ احترام و مودت پیدا کرنے کے لیے کافی ہے، کیوں کہ "سید القوم خادمہم" ایک مسلمہ حقیقت ہے۔

جناب والا!

ہمدرد دواخانہ بھی، جسے آج آپ نے ملاحظہ فرمایا ہے، اسی مسلک پر گام زن ہے۔ اس ادارے کے بانی حضرت حکیم حافظ ... صاحب
رحمۃ اللہ علیہ نے لکھ ...
ان کے بعد ان سے
کہ انھوں نے اپنی
وقف
قومی ادارہ کی حیثیت ...
فنی، تعلیمی اور قومی کاموں اور اسکیموں پر خرچ ہو رہا ہے۔ ایسی رقم کا سالانہ اوسط تقریباً دو لاکھ روپے ہے، جو اس قسم کے اہم قومی کاموں پر صرف کی جاتی ہے۔

بہت سے وقتی اور مستقل سوشل امور میں مالی امداد کے علاوہ بعض تعلیمی و فنی اور سماجی اداروں کی اعانت اور طلبا کو تعلیمی وظائف دیے جاتے ہیں۔ مختلف صورتوں میں مستحق ضرورت مندوں کو مناسب طبی امداد مفت پہنچائی جاتی ہے۔ ہمدرد دواخانہ جو دوائیں مفت تقسیم کرتا ہے، ان کی سالانہ قیمت تقریباً اڑتالیس ہزار روپے ہے۔ قرول باغ (دہلی) میں ۱۹۵۱ء سے ہمدرد کی آیورویدک فری ڈسپنسری قائم ہے، جہاں سے ہر سال تقریباً اڑسٹھ ہزار مریض مشورہ اور دوائیں مفت حاصل کرتے ہیں۔ دہلی میونسپل کمیٹی کو اس کی فری یونانی ڈسپنسریوں کے لیے سالانہ تقریباً تیرہ ہزار روپے کی دوائیں ہمدرد دواخانہ سے مفت دی جاتی ہیں۔ دیسی طب کی جدید طرز پر تعلیم دینے والے مشہور ادارے جامعہ طبیہ کو تقریباً تیس ہزار روپے سالانہ کی امداد دی جا رہی ہے۔

س کے علاوہ اس ادارے کی اکثر وقتی ضروریات اور متعلقہ ضروری اسکیموں کی تکمیل دواخانہ ہی کے ذمہ ہے۔ اسی ادارے کے زیر اہتمام ہمدرد، وقف کی اعانت سے عنقریب ایک وسیع ہسپتال جاری ہونے والا ہے، جہاں عام مریضوں کا علاج مفت کیا جائے گا اور ضروری مریضوں کے لیے باقاعدہ داخلہ کا بھی انتظام ہوگا۔

ان تمام باتوں کے ساتھ ساتھ، جیسا کہ جناب والا نے خود ملاحظہ فرمایا ہے، اس ادارے میں دیسی طب کا معیار بلند کرنے کی کوششیں مسلسل جاری ہیں، چنانچہ یہاں تمام دوائیں سائنٹی فک اصولوں پر تیار کی جاتی ہیں۔ مفردات کی چھان بین اور مرکبات پر ریسرچ کا باقاعدہ انتظام ہے۔ فی الحال اس مقصد کی تکمیل کے لیے ماہرین کی ایک جماعت اور ایک لیبارٹری باضابطہ کام کر رہی ہے، لیکن اب ہم اسے پوری وسعت و ہمہ گیری کے ساتھ بروئے کار لانا چاہتے ہیں۔ اسی غرض سے ہماری تمام تر توجہ آج کل مجوزہ انسٹی ٹیوٹ آف ایسٹرن میڈیسن پر لگی ہوئی ہے۔ یہ انسٹی ٹیوٹ طبی ریسرچ کا ایک مکمل ادارہ ہوگا، جس میں ایک وسیع ہسپتال کے علاوہ ایک طبی کالج، فارمیسی کالج اور ایک طبی ہربیریم کے قیام کی اہم اسکیمیں بھی شامل ہیں۔ اس انسٹی ٹیوٹ کے لیے تغلق آباد (دہلی) کے قریب تقریباً پچہتر ایکڑ زمین وقف سے خرید لی گئی ہے اور ارادہ ہے کہ ۱۹۵۶ء میں اس کی تعمیر کا آغاز کر دیا جائے گا۔

جناب والا!

ان امور کے اظہار کا منشا صرف یہ ہے کہ جناب کو اندازہ ہو سکے کہ ہمدرد دواخانہ اپنے نصب العین اور اپنے مسلک کی تکمیل کے لیے کس کس طرح کام کر رہا ہے۔ اب تک یہ سب کام الحمدللہ ہمدرد کی اپنی آمدنی سے انجام پا رہے ہیں اور ان میں کسی فرد، جماعت یا حکومت کی مالی اعانت کا قطعی کوئی دخل نہیں ہے اور ہم سمجھتے ہیں کہ اگر آپ جیسے صالحین کے الطاف اور دعائیں ہمارے شامل حال رہیں تو ہم اسی طرح اپنی روش پر قائم رہتے ہوئے مستقبل قریب میں اپنی اسکیموں کو کامیابی سے ہمکنار پائیں گے۔

ہماری تمنا ہے کہ جناب کی دعائیں اور سرپرستی ہمیشہ ہمارے ساتھ ہو اور جناب کی ذاتِ ستودہ صفات سے یقین واثق ہے کہ یہ تمنا ضرور پوری ہوگی۔

آخر میں ہم ایک بار پھر جناب والا کی خدمت میں صدق دل سے جذباتِ امتنان پیش کرتے ہیں کہ جناب نے اپنی اہم مصروفیات کے باوجود اپنے بیش قیمت لمحات صرف فرما کر ہمدرد دواخانہ کو اپنے قدومِ میمنت لزوم سے مشرف فرمایا۔ اس کے کاموں کو ملاحظہ کیا اور اس کی ترقیات کا جائزہ لیا۔

سپاس نامہ کے جواب میں ہز ہولی نس نے ازراہ کرم اپنے ارشادات عالیہ سے حاضرین کو مستفید فرمایا اور ہمدرد دواخانہ کی ترقی کے لیے دعا فرمائی۔

ہز ہولی نس کے فرمودات کا خلاصہ ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔

ہز ہولی نس ڈاکٹر سیدنا طاہر سیف الدین بالقابہ نے سپاس نامہ کے جواب میں فرمایا۔

"میں بہت زیادہ شکر گزار ہوں کہ آپ نے ہمدرد دواخانہ میں آنے کا موقع دیا۔ یہاں آکر معلوم ہوتا ہے کہ اللہ کی مخلوق سے آپ کس قدر ہمدردی رکھتے ہیں۔ حضرت ابراہیم علیہ السلام نے فرمایا کہ میں بیمار پڑتا ہوں تو اللہ تعالیٰ شفا دیتا ہے۔ انسان مخلوق ہے۔ اسے لازم ہے کہ بیماری میں علاج کرے۔ ہر بیماری کی دوا موجود ہے اور اللہ تعالیٰ نے انسان کو قوت بخشی ہے کہ وہ دوا کرے۔ آپ کو اس نے توفیق دی کہ آپ نے دواخانہ قائم کیا اور اللہ تعالیٰ کی مخلوق کی خدمت کی۔ اللہ تعالیٰ سے دعا ہے کہ اس کو ترقی ہو اور اس دواخانہ سے اللہ کی تمام مخلوق فائدہ اٹھائے۔"

ہفتہ یونانی شان دار طریقہ پر منایا گیا

جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب صدر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے اعلان کے مطابق ۲۷ نومبر سے ۴ دسمبر تک ہندوستان کے تمام صوبوں میں ہفتہ یونانی منایا گیا اور اہم تجاویز منظور ہوئیں۔ دہلی میں بھی آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے اہتمام میں ہفتہ یونانی بہت شان دار طریقہ پر منایا گیا۔

۲۷ نومبر سے گاندھی میلہ گراؤنڈ کمپنی باغ میں ایک شان دار جلسہ سے ہفتہ یونانی کا افتتاح ہو کر ۴ دسمبر کے ایک عظیم الشان جلسہ پر اس کا اختتام ہوا۔ اس ہفتہ کے دوران کمپنی باغ میں کانفرنس کی طرف سے دہلی کے نامی گرامی حکیموں کے طبی بورڈ نے اور اجمیری گیٹ آصف علی روڈ پر ہمدرد دواخانہ کی طرف سے قائم شدہ مطب نے مریضوں کو طبی مشورہ دیا اور پورے ہفتہ ہمدرد دواخانہ سے مریضوں کو رعائتی قیمت پر دوا دی گئی۔ دہلی کے مختلف علاقوں میں ہفتہ واری جلسے ہوئے۔ شہر کے حلقہ واری جلسوں کے علاوہ ہمدرد دواخانہ اور جامعہ طبیہ دہلی میں بھی ہفتہ یونانی کے شان دار جلسے ہوئے۔ ہفتہ یونانی کی تقریبات میں دہلی کے اطباء اور پبلک نے کافی دل چسپی لی۔ قارئین ہمدرد صحت کی دل چسپی کے لیے ہفتہ یونانی کے افتتاحی اور اختتامی جلسوں کی کارروائی کا اقتباس جو اخبار الجمعیۃ نے اپنی ۲۹ نومبر اور ۶ دسمبر کی اشاعتوں میں شائع کیا ہے، درج ذیل ہے۔

یونانی طبی کانفرنس کے زیر اہتمام دہلی میں ہفتہ یونانی شروع ہو گیا

رینیول فیس ختم کرنے کا مطالبہ اور میونسپلٹی کی طرف سے یونانی ڈسپنسریاں کم کرنے پر احتجاج

دہلی میں ہفتہ یونانی کے افتتاحی جلسہ کی اہم تجاویز

دہلی ۲۷ نومبر حسب اعلان گاندھی میلہ گراونڈ میں ہفتہ یونانی کا افتتاحی جلسہ جناب ڈاکٹر ایس چڈھا صاحب ڈائرکٹر ہیلتھ سروسیز دہلی اسٹیٹ کی صدارت میں شروع ہوا۔ اطباء اور دیگر معززین کی حاضری بہت کافی تھی اور جناب عبدالحمید صاحب صدر کانفرنس بھی تشریف فرما تھے۔ شری آر، این اگروال صدر دہلی میونسپل کمیٹی کے نہ پہنچنے کی وجہ سے صدر الاطباء جناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب نے طب یونانی کا جھنڈا لہرایا اور حاضرین کو مخاطب کرتے ہوئے کہا کہ اس وقت ہمیں اپنے فن کی بقاء اور ترقی کا عہد کرنا ہے کہ ہم اسے کم زور نہ ہونے دیں گے۔ اس میں شک نہیں کہ آج ہم اور ہماری طب دونوں انتہائی نازک دور سے گزر رہے ہیں، حکومت ایلوپیتھی کی حفاظت کر رہی ہے، لیکن ملکی طبوں کی طرف توجہ نہیں کرتی۔ مگر اس کے باوجود ہماری طب کا قائم رہنا اس بات کو ظاہر کرتا ہے کہ اس کی بنیاد مضبوط و مستحکم ہے، اب ہمیں اپنی کوششوں کو ریسرچ و تحقیقات کی طرف مبذول کر کے اپنے فن کو ترقی دینا ہے۔ ڈاکٹر چڈھا صاحب صدر جلسہ نے افتتاحی تقریر کرتے ہوئے فرمایا کہ طب کا فن اتنا ہی پرانا ہے جتنا کہ انسان اور اس کا مقصد انسان کی صحت کی حفاظت کرنا ہے۔ اس سلسلہ میں اتنا کام پرائیویٹ پریکٹشنر ...

اس لیے پرائیوٹ ...

ساتھ لوگوں کو ...

بیماریوں سے ...

حکیموں اور وید ...

ایک تجویز منظور کی گئی، جس میں حکومت دہلی سے رینیول فیس ختم کرنے کا مطالبہ کیا گیا۔ دوسری تجویز میں دہلی میونسپلٹی کے اس رویہ کے خلاف احتجاج کیا گیا کہ میونسپلٹی کی طرف سے دہلی میں قائم شدہ یونانی ڈسپنسریاں دن بدن ختم کی جا رہی ہیں اور میونسپلٹی سے مطالبہ کیا گیا ہے کہ دہلی کے ہر علاقہ میں میونسپلٹی کی طرف سے مزید یونانی ڈسپنسریاں قائم کی جائیں اور ان میں مریضوں کے لیے زیادہ سے زیادہ بستروں کا بھی انتظام کیا جائے۔ تجاویز کی تحریک و تائید میں حکیم بی۔ این شرما صاحب جنرل سکریٹری کانفرنس، حکیم عطاء الرحمٰن صاحب قاسمی آفس سکریٹری کانفرنس، حکیم سید جمیل احمد صاحب قادری، طبیب مطب ہمدرد دواخانہ اور حکیم محمد عظیم صاحب جامعی نے تقاریر کیں۔ آخر میں کانفرنس کے جنرل سکریٹری حکیم بی این شرما صاحب نے اعلان کیا کہ ۲۸ نومبر سے ۴ دسمبر تک ۹ بجے تا ۱۲ بجے اسی جگہ گاندھی میلہ گراؤنڈ میں ایک طبی بورڈ مریضوں کو مفت مشورہ دے گا اور ٹی، بی کے مریضوں کے دیکھنے کا علیحدہ انتظام ہوگا۔

گاندھی میلہ گراؤنڈ میں ہفتہ یونانی کا اختتامی جلسہ
ملک کے مشہور لیڈروں اور مشاہیر اطبا کی تقاریر

ایک تجویز کے ذریعہ حکومت ہند سے طب یونانی کی سرپرستی کا مطالبہ

دہلی ۴ر دسمبر۔ آج ۴ بجے گاندھی میلہ گراؤنڈ کمپنی باغ میں ہفتہ یونانی کا اختتامی جلسہ نہایت شاندار پنڈال میں مسٹر آئنگر ڈپٹی اسپیکر پارلیمنٹ کی صدارت میں منعقد ہوا۔ جلسہ گاہ کو بہت بہتر طریقہ پر آراستہ کیا گیا تھا اور پورا پنڈال حاضرین سے بھرا ہوا تھا۔ صدر جلسہ کی برابر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے صدر جناب حکیم عبدالحمید صاحب تشریف فرما تھے۔ مسٹر آئنگر ڈپٹی اسپیکر پارلیمنٹ کی صدارتی تقریر کے علاوہ مسٹر دیش پانڈے۔ مسٹر دھولیکر۔ مسٹر بارسنگے۔ مسٹر محمد شفیع۔ مسٹر رادھا رمن ممبران پارلیمنٹ اور مسٹر نورالدین بیرسٹر، ڈپٹی اسپیکر مسٹر گوپی ناتھ، پروفیسر رام سنگھ ممبران اسمبلی دہلی اسٹیٹ نے تقریریں کیں۔

سب سے پہلے صدرالاطبا حکیم محمد الیاس خاں صاحب نے استقبالیہ تقریر میں معزز حاضرین کو خوش آمدید کہتے ہوئے فرمایا کہ ہمیں امید تھی کہ جب ہماری اپنی گورنمنٹ ہوگی تو ہماری طب زیادہ ترقی کرے گی۔ کیونکہ زندہ قومیں اپنے قدیم علوم و فنون کو ترقی دیتی ہیں۔ لیکن افسوس کے ساتھ یہ دیکھا جا رہا ہے کہ نہ صرف یہ کہ اس کی طرف توجہ نہیں، بلکہ حکومت کی نظریں ٹیڑھی ہیں۔ جو لوگ ہماری دیسی طبوں کی مخالفت کرتے ہیں انھیں چیلنج کیا جائے گا اور آئندہ الیکشن دیسی طبوں کے سوال پر لڑا جائے گا۔ حکیم بی۔ این شرما صاحب جنرل سکریٹری نے ہفتہ یونانی پر روشنی ڈالتے ہوئے بتایا کہ اس ہفتہ میں ہم اپنے کاموں کا جائزہ لے کر آئندہ کے لیے پلاننگ بناتے ہیں، تاکہ نئے ڈھنگ اور جذبہ سے طب یونانی کی ترقی کے کاموں کو آگے بڑھایا جا سکے۔ شرما جی نے کہا کہ ہم حکومت سے کوئی مالی امداد نہیں چاہتے، بلکہ یہ چاہتے ہیں کہ حکومتی سطح پر ہمیں بھی عوام کی خدمت کا موقع دیا جائے۔

مسٹر آئنگر صدر جلسہ نے فرمایا کہ آپ بجا طور پر گورنمنٹ سے یہ مانگ کر سکتے ہیں کہ وہ یونانی طب کو بھی ترقی دے۔ میرا گورنمنٹ کو یہ مشورہ ہے کہ ایلوپیتھک کے ساتھ ساتھ آیورویدک اور یونانی طب بھی سکھائیے اور بڑے بڑے اسپتالوں میں ڈاکٹر کے ساتھ حکیم اور وید بھی رکھے جائیں اور اس طرح رفتہ رفتہ دیسی طبوں کو ترقی دی جا سکتی ہے۔

مسٹر دیش پانڈے نے فرمایا کہ آزادی اس لیے حاصل کی ہو کہ یہاں کی اصلی چیزوں کو بڑھانے کا موقع ملے۔ جن میں آیورویدک اور طب یونانی بھی شامل ہیں۔ مجھے اس میں شک نہیں کہ جب آپ دنیا کے سامنے اپنا کیس رکھیں گے تو آیورویدک اور طب یونانی کے لیے جو رکاوٹ ڈالی گئی ہے اسے دور کیا جائے گا، تو ضرور آپ کی مانگ پوری ہوگی۔ راج جنتا کا ہے، امرت کور کا نہیں۔

مسٹر دھولیکر نے فرمایا کہ مجھے یہ جان کر بہت خوشی ہوئی کہ حکیم صاحبان نے ایک ہفتہ تک لوگوں کی خدمت کی اور اس علاج و معالجہ میں سہولتیں بہم پہنچائیں۔ آپ نے فرمایا کہ راجکماری اور دوسرے لوگوں کی طرف سے بار بار کہا جاتا ہے کہ آیوروید اور یونانی طب نے اب تک کوئی ترقی نہیں کی۔ میں ان لوگوں سے جو ایسی باتیں کرتے ہیں پوچھنا چاہتا ہوں کہ آپ نے کیا کیا۔ پنسلین قسم کی جو دوائیں ہیں یہ تو امریکہ اور برطانیہ کی جھوٹن ہیں۔ اس میں آپ کا کیا کمال ہے۔ یہ دوسرے ملکوں کی جھوٹن کھانے والے ہم سے کہتے ہیں کہ تم پیچھے رہ گئے۔

مسٹر بارسنگے نے کہا کہ ہماری دیسی طبوں کی گراوٹ کی وجہ صرف ہماری سرکار کی غلط پالیسی ہے۔ دوسرے یہ کہ ہمارے اندر سے پارلیمنٹری پاور ختم ہو گئی ہے۔ حکیم محمد الیاس خاں صاحب نے بالکل صحیح فرمایا ہے کہ جب تک پارلیمنٹ میں ہمارے نمائندے نہیں جائیں گے، پوری طرح کامیابی نہیں ہوگی۔

مسٹر محمد شفیع نے فرمایا کہ دو سو سال کے ظلم و تشدد کے باوجود یونانی اور آیورویدک بچ نکلے ہیں اور جس طرح ملک آزاد ہوا، دیسی طبیں بھی آزاد ہوں گی۔

مسٹر رادھا رمن نے کہا کہ بدقسمتی سے ہماری سرکار اسی طریقہ پر چل رہی ہے، جس پر انگریزی حکومت چلتی تھی۔ جب تک کہ حکومت پر دباؤ نہ پڑے کسی چیلنج کو نہیں چھوڑنا چاہتی۔

مسٹر نورالدین بیرسٹر، مسٹر گوپی ناتھ امن اور پروفیسر رام سنگھ نے بھی زبردست تقریریں کیں اور آخر میں حکیم خلیل الرحمٰن صاحب نے شکریہ ادا کیا۔

آپ کی صحت اور جاڑے کا موسم

اس موسم میں طاقت اور جوانی جمع کیجئے!

انسان خواہ کتنا ہی پاک باز اور سادہ زندگی گزارنے والا کیوں نہ ہو پھر بھی اس ملک کا موسم گرما جو بے حد تکلیف دہ موسم ہے اس کی تن درستی کو زبردست دھکا لگا دیتا ہے۔ چنانچہ زمانۂ قدیم سے یہ طریقہ رائج ہے کہ موسم گرما اور موسم برسات کی برباد شدہ تن درستی کو موسم سرما میں دوبارہ درست کر لیا جاتا ہے، اس لئے آپ کو بھی چاہئے کہ اگر موسم گرما نے آپ کی تن درستی کو کچھ نقصان پہنچایا ہے تو سردیوں کے موسم میں ان کی اصلاح کر لیجئے، تاکہ آپ کے جسم میں آئندہ موسم گرما کی تکلیف کی برداشت پیدا ہو جائے۔

آپ کو یہ معلوم ہونا چاہئے کہ جاڑے کا موسم اس ملک کا بہترین موسم ہے۔ اس موسم میں انسان کے جسم کی مشینری پوری مستعدی کے ساتھ اپنا کام کرتی ہے۔ معدہ، جگر اور آنتوں میں غذا کو ہضم کرنے اور اس سے بہترین خون بنانے کی صلاحیت بڑھ جاتی ہے۔ اس موسم میں جگر اچھے خون کا کافی ذخیرہ تیار کر کے رگوں میں بھیج دیتا ہے جو دوسرے خطرناک اور تکلیف دہ موسم میں بھی کام آتا ہے اس کے برخلاف گرمی کے موسم میں غذا کی خواہش کم ہو جاتی ہے۔ پیاس بڑھ جاتی ہے، ہاضمہ خراب ہو جاتا ہے اور انسانی تن درستی دن بدن گرتی چلی جاتی ہے اور جسم میں بعض ایسی کمزوریاں پیدا ہو جاتی ہیں کہ اگر موسم سرما میں ان کی اصلاح نہ کی جائے تو سینکڑوں خطرناک امراض پیدا ہونے کا امکان ہو جاتا ہے۔ اس لئے زمانۂ قدیم سے یہ دستور چلا آرہا ہے کہ موسم گرما کی پیدہ شدہ کمزوریوں کی اصلاح اس موسم سرما میں کی جاتی ہے۔ ٹھنڈے ممالک (جہاں موسم بارہ مہینے صحت بخش رہتا ہے) کے باشندوں کے لئے تو اس کی ضرورت نہیں ہوتی کہ وہ کسی خاص موسم میں صحت کی بحالی کی کوشش کریں لیکن اس ملک کے باشندے جہاں موسم آٹھ مہینے گرم اور [illegible] رہتا ہے [illegible] کے لئے مجبور ہیں کہ وہ موسم سرما کے چار مہینوں میں اس [illegible] حرارت غریزی کی کو پورا کر لیں کہ جس پر زندگی کا مدار ہے اور جو برابر آٹھ مہینے تک برباد ہوتی رہی ہے جو لوگ اس کی کمی کو پورا نہیں کرتے وہ سینکڑوں بیماریوں کا شکار ہو جاتے ہیں۔

بدن کی قوتوں میں اضافہ

جاڑوں کا موسم اس اعتبار سے بہترین موسم ہے کہ اس میں تحلیل و تخریب کے مقابلہ میں بدن کو تعمیری مواد زیادہ حاصل ہوتے ہیں۔ بدن میں حرارت غریزی بڑھ جاتی ہے، بھوک خوب لگتی ہے، ہضم قوی ہو جاتا ہے لہٰذا مکھن، گھی، مغزیات، حلوے، مٹھائیاں، انڈے، گوشت وغیرہ، جو کچھ بھی کھائے جاتے ہیں، خوب ہضم ہوتے ہیں۔ اسی لئے خون کی پیدائش بڑھ جاتی ہے۔ بدن نشوونما پاتا اور بدنی قوتوں کو فروغ حاصل ہوتا ہے، حتیٰ کہ بدن کی قوت مدافعت بڑھ جاتی ہے جو اس کو مختلف امراض میں مبتلا ہونے سے بچاتی ہے عصبی اور غددی قوتیں خاص طور پر ایسی جولانیاں دکھاتی ہیں۔ غرض یہ کہ بدن کو تحلیل سے محفوظ رکھنے اس کے لئے تعمیری [illegible] بہم پہنچانے اور اس میں قوتوں کا ذخیرہ جمع کرنے کے لئے اس سے اچھا زمانہ کوئی نہیں ہے۔

جو لوگ [illegible]

رامپور [illegible]

۱۵ اکتوبر [illegible]

فروری کے آخر

مختلف طاقتوں

کہ بیماریوں کے جراثیم [illegible] رات ہوا اور گرد [illegible] میں ملے ہوئے فضا میں موجود رہتے ہیں، بدن پر حملہ نہ کر سکیں گے، ان کے خلاف جسم کے اندر قوت مدافعت کا ایسا مضبوط مورچہ تیار ہو جائے گا کہ جراثیم کا ہر حملہ بے کار ہو جائے گا اور دق، ٹائیفائڈ، نمونیہ اور دوسری مہلک بیماریوں کے جراثیم قوت مدافعت کی اس فصیل سے ٹکرا کر فنا ہو جائیں گے اور جس طرح پرانی دیواریں پختہ پلاسٹر کے بعد برسائی ہواؤں کے تیز و تند جھونکوں اور موسلا دھار بارش کے مقابلہ میں سینہ تانے کھڑی رہتی ہیں اسی طرح جاڑوں میں خون اور دوسری قوتوں سے مستحکم کیا ہوا

بدن کا سنگین قلعہ

ہر موسم کی شدت اور اس کے مخالف نہ ملو رہتے محفوظ رہے گا اور بار [illegible] سے جراثیم کی سرکش فوج اس قلعہ کو کسی قسم کا نقصان نہ پہنچا سکے گی۔

دماغ اور اعصاب کی [illegible] قوتوں میں [illegible]گی

موسموں سے جس طرح بدن اثر قبول کرتا ہے اسی طرح ان سے دماغ اور

ہمدرد صحت جنوری ۵۶ء

اعصاب بھی متاثر ہوتے ہیں۔ گرمیوں کی شدت انسان کے تمام نظام جسم کو درہم برہم کر ڈالتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کا دماغ جواب دے دیتا ہے غرض دماغی کام کرنے والوں کے اوسان ٹھکانے نہیں رہتے۔ اسی طرح برسات کے موسم میں بھی گرمی اور نمی کے باعث گھاس پھوس اور دوسری نباتات گلنے اور سڑنے لگتی ہیں ان کی متعفن بخارات میں مل کر ہوا کو خراب کر دیتی ہے ادھر گرمی اور سردی کے لحاظ سے موسم میں اعتدال نہیں ہوتا۔ موسم کی اس جلد جلد تبدیلی اور ہوا کی کثافت سے جسم کے علاوہ دماغ و اعصاب پر بھی بہت خراب اثر پڑتا ہے، لیکن جاڑوں میں موسم کی کیفیتیں بدل جاتی ہیں۔ آب و ہوا کی تبدیلی کے ساتھ نئی فضا اور نیا ماحول پیدا ہو جاتا ہے جسم اور جسمانی قوتوں میں ایک انقلاب سا محسوس ہونے لگتا ہے دماغ و اعصاب میں تازگی اور توانائی کا احساس پیدا ہو جاتا ہے خیالات کی پراگندگی دور ہو کر یکسوئی پیدا ہو جاتی ہے، حوصلے بڑھ جاتے ہیں، ولولے پیدا ہونے لگتے ہیں جوان تو درکنار بوڑھوں پر بھی نئی امنگیں کروٹیں لینے لگتی ہیں غرض جسم و دماغ کی تمام سوئی ہوئی اور کمھلائی ہوئی طاقتوں میں ایک بہار تازہ آجاتی ہے۔

تصویر کا دوسرا رُخ

اس بیش بہا موسم کی تصویر کا ایک رُخ تو یہ تھا جسے آپ اوپر پڑھ چکے ہیں

اب اس کا دوسرا رُخ بھی دیکھئے۔

یہ موسم نعمتوں اور برکتوں کے ساتھ ساتھ کچھ زحمتیں اور تکلیفیں بھی لئے ہوئے آتا ہے اس کی ایک خرابی یہ ہے کہ بلغمی بیماریاں ستانے لگتی ہیں۔ نزلہ، کھانسی اور زکام چین نہیں لینے دیتے ذرا سی بے احتیاطی سے زکام یا نزلہ یا اس سے زیادہ مہلک بیماریاں مثلاً دمہ، پسلی کا درد، فالج، لقوہ، نمونیہ اور ذات الجنب انسان کو آگھیرتی ہیں اور کمزوری کی حالت میں مختلف بیماریوں کے جراثیم کو بدن میں داخل ہونے کا موقع مل جاتا ہے لیکن جو لوگ محتاط اور با اصول زندگی گزارتے ہیں ان کے لئے یہ زمانہ بے شبہ قوام صحت کے لئے بہترین موسم ثابت ہوتا ہے۔

ہمدرد دواخانے نے جدید اور قدیم تحقیقات کے نتائج کو سامنے رکھ کر عرصہ تک غور کرنے کے بعد تیّ اور یونانی سائنس کی روشنی میں وسیع تجربات کئے ہیں، اور ملک کی آب و ہوا نیز یہاں کے مخصوص اقتصادی اور معاشرتی حالات کو ملحوظ رکھتے ہوئے ایک ایسا ماء اللحم تیار کیا ہے جو عام انسانی ساخت اور اعضائے رئیسہ پر موثر ہونے کے ساتھ نظام غددی کو درست کرنے میں بھی عظیم خاصیت اور زبردست طاقت کا مالک ہے۔ موجودہ حالت میں ہمدرد کے ماء اللحم دوآتشہ کو یورپ کے تیار کئے ہوئے مقوی مرکبات پر بھی فوقیت حاصل ہوگئی ہے۔

ہمدرد کا ماءُ اللحم دوآتشہ

یہ ہمدرد لیبارٹریز کی ایک عظیم اور سائنٹی فک پیش کش ہے دنیا کا کوئی ٹانک اس کا مقابلہ نہیں کر سکتا اس میں تازہ اور پکے ہوئے پھلوں کا رس اور دوسرے حیات بخش میووں کے اجزاء موثرہ شامل ہیں۔ یہ نباتاتی، حیوانی اور معدنی غذاؤں اور دواؤں کا ایسا عجیب و غریب مجموعہ ہے جو اپنی غذائی اور دوائی تاثیرات سے جسم میں انقلاب پیدا کر دیتا ہے۔ ماء اللحم دل کی عضلی گرہوں پر موثر ہو کر ان کی قوت انقباضی بڑھاتا ہے اور دماغ کے عصبی مادے میں تحریک پیدا کر کے اس کی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ جگر پر بھی محرک اثر ڈالتا ہے۔ دوران خون کو تیز کر کے معدے میں سُرخی پیدا کرتا ہے اور اس لئے نہایت مشتہی اور ہاضم ہے۔ نظام غددی پر اس کا اثر حیرت ناک طریقہ پر ہوتا ہے یہ غدہ نخامیہ (پچوائٹری گلینڈ) غدۂ درقیہ (تھائی رائڈ گلینڈ) کلاہ گردہ (سپرارینل کیپسول) اور خصیتین کے افعال و وظائف کو درست کر کے ان کی مخصوص رطوبات کی تراوش کو بڑھاتا ہے اور اس طرح بڑھاپے کے اضمحلال کو دور کر کے شباب کی امنگوں کو بیدار کرتا ہے اور ایک حیات تازہ کی بنیاد ڈال دیتا ہے نظام تغذیہ کو درست کر کے جسم کا نشوونما کرتا ہے عام جسمانی اور عصبی کمزوری کو دور کرتا ہے، سردی کے موسم میں ہر عمر کے مرد اور عورت استعمال کر سکتے ہیں۔ سردیوں میں روزانہ صبح کے وقت ۵ تولہ ماء اللحم دودھ میں ڈال کر پیجئے اور جسم میں طاقت کے مزید اضافہ کے لئے اس کے ساتھ تین ماشہ معجون شباب آور کھائیے۔

معجون شبابُ آور

جسم کے مختلف حصّوں میں خون کی تقسیم کے نظام کو درست کر کے عمدہ اور تازہ خون رگوں کے جال تک پہنچاتی ہے اعضا میں چستی اور توانائی پیدا کرتی ہے دوسری تمام مرکب دواؤں سے بہتر ہے کسی درجہ کا ناخوشگوار اثر پیدا نہیں کرتی ہے دماغ اعصاب اور عضلات کو صحت اور طاقت پہنچاتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لئے بے حد مفید ہے مفصل پرچہ ترکیب دواؤں کے ساتھ ہے۔ جاڑے کے موسم میں چالیس دن تک ان دواؤں کا استعمال صحت اور جوانی قائم رکھنے کے لئے کافی ہوتا ہے۔

قیمت:۔ ماء اللحم فی بوتل (بارہ خوراک بارہ دن کے لئے) سوا چھ رُپے سونے کی شیشی (تین خوراک) ایک رُپیہ بارہ آنے معجون شباب آور (۲۰ خوراک ۲۰ دن کے لئے) پانچ رُپے۔

ان دواؤں کے علاوہ دوسری مقوّی اور صحت بخش دواؤں اور غذاؤں کے لئے آپ اپنے مقامی ایجنٹوں اور اسٹاکسٹوں سے ملئے یا براہ راست ہمدرد دواخانہ دہلی سے منگوائیے

ہندوستان میں مفردات کا سب سے بڑا مخزن اور تجربہ گاہ

مفرد دواؤں کی فراہمی اور ان کی مختلف حیثیتوں سے تحقیق اور ان کے ذخیرہ کرنے کے جو انتظامات ہمدرد دواخانہ میں موجود ہیں، وہ ہندوستان میں کسی جگہ نہیں ہیں۔ ماہرین کی ایک کمیٹی مفردات کے تمام مسائل پر غور کرتی رہتی ہے اور غیر تحقیق شدہ مفردات کا کھوج لگاتی رہتی ہے۔ فراہمی کے بعد مفردات کو غیر اجزا سے پاک صاف کرنا، اس کے بعد مناسب ظروف میں ذخیرہ کرنا اور ان کی عمر طبعی کا ریکارڈ رکھنا اور بے کار دواؤں کو بے دریغ ضائع کر دینا وغیرہ ہی ایسی خصوصیتیں ہیں جن کی وجہ سے ہمدرد دواخانہ کی مفرد دوائیں قابل اعتماد اور بہترین تسلیم کی جاتی ہیں۔ اگر آپ کو خالص اور مؤثر مفردات کی ضرورت ہے تو ہمدرد دواخانہ کو لکھیے، اپنی ضروریات کی فہرست بنا کر ہمیں بھیجیے، ہم مناسب نرخوں سے آپ کو مطلع کریں گے اور اس سلسلہ میں جو بھی مفید مشورہ ہوگا وہ آپ کے سامنے رکھیں گے۔ قیمتی مفردات مثلاً مشک، عنبر، مروارید، زعفران وغیرہ کی مختلف قسموں کے نرخوں سے آگاہ کریں گے۔

اگر آپ اپنے دواخانہ یا مطب کے لیے مفردات خریدنا چاہیں اور دساوری دواؤں کے نرخ سے علیحدہ علیحدہ آپ کو مطلع کریں۔

دواؤں کو صاف کرنے کا اہتمام خود کریں یا دواخانہ سے پاک وصاف دو... عمر طبعی سے گزری ہوئی دواؤں سے آپ بے فکر رہیں گے۔

ذاتی نسخوں کی تیاری

ہمدرد دواخانہ میں دواؤں کی تیاری کے جو انتظامات ہیں ان کی تفصیل کی ضرورت نہیں۔ مرکبات کی تیاری اور نسخوں کی ماہرانہ تیاری کے لیے یہ مانا ہوا ادارہ ہے۔ اگر آپ کو کسی قسم کے مرکب کا نسخہ تیار کرانا ہے تو اس کے لئے ہمدرد دواخانہ کی خدمات آپ کے لیے حاضر ہیں۔ اپنے نسخے ہمیں بھیجیے، ہم ان کے اجزا کی قیمتوں سے آپ کو تفصیل سے مطلع کریں گے۔ اجرت تیاری اور مدت تیاری سے آگاہ کریں گے۔ تیاری میں کوئی دقت ہوگی تو اس کو حل کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ نسخوں کے قیمتی اجزا کی تحت نگرانی کا اہتمام دواخانہ میں موجود ہے۔ لیکن آپ کے اطمینان کے لیے ہم یہ بھی کر سکتے ہیں کہ نسخہ کی تیاری کی بڑی منزلیں ہم طے کرا دیں اور قیمتی اجزا آپ کو علیحدہ بھیج دیں اور ان کو ملانے کی آسان ترکیبیں آپ کو لکھ دیں۔ اگر آپ کو اپنے کسی نسخہ کی تیاری میں کوئی فنی دقت پیش آ رہی ہے تو اس سے ہمیں مطلع فرمایئے۔ ہمارے ماہرین آپ کو ہر قسم کا مشورہ اپنا فرض سمجھ کر دیں گے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

کچھ نایاب یا کمیاب مفرد دواؤں کی فہرست

جن میں سے بعض عام طور سے بازار میں نقلی ملتی ہیں

نام دوا	قیمت فی تولہ	نام دوا	قیمت فی تولہ	نام دوا	قیمت فی تولہ
برادہ چلہ مدبر	۶/	زبرجد قسم اول (کھرٹ)	لعہ/	مروارید ناسفتہ قسم دوم	معہ
پارہ شنگرفی	عہ/	زبرجد قسم دوم (کھرٹ)	ۓ/	مروارید ناسفتہ قسم سوم	للعہ
تخم بلیون	ۓ/	زمرد سبز قسم اول (کھرٹ)	ۓ/	مروارید محلول	ۓ
جدوار خطائی	۱۲/	زمرد سبز قسم دوم (کھرٹ)	للعہ/	مشک نیپالی اصلی	معہ عہ/
جند بید ستر	سے/	زمرد سبز محلول قسم اول	معہ	مغز بکائن	۸/ فی تولہ
جونک خشک	عہ/	ست سلاجیت	۱۲/	مغز سر کنجشک	ۓ/
چاکسو مدبر	عہ/	شنگرف رومی مدبر	عہ/	مومیائی	ۓ/
چربی ریچھ	۱۲/	صدف محلول	۶/	ناخن فیل	عہ
- - -	-	عقرب سوختہ	۵/	نمک پودینہ	۱۲/
چربی شیر	۱۲/	عقیق سرخ سفید زرد	۴/	نمک جھاؤ	۶/
چربی مار سیاہ	۵/	عقیق محلول	۸/	نمک خراطین	عہ/
چربی گوشت انسان	۱۲/	عنبر اشہب قسم اول	سے	نمک خربوزہ	۲/
حب الغار	عہ/	عنبر اشہب قسم دوم	للعہ	نیلم قسم اول (کھرٹ)	ۓ/
خاکسی مدبر	۴/	عنبر اشہب قسم سوم	عہ	نیلم قسم دوم (کھرٹ)	عہ/
خراطین مصفی	۱۲/	فیروزہ نیشاپوری قسم اول (کھرٹ)	لعہ	نیلم محلول قسم اول	للعہ/
دہنہ فرنگ مسی (کھرٹ)	عہ/	فیروزہ نیشاپوری قسم دوم (کھرٹ)	ۓ/	ورق طلاء چورہ	عہ فی ماشہ
رسوت مصفی	۲/	فیروزہ نیشاپوری محلول قسم اول	عہ/	ورق نقرہ چورہ	سے تولہ
زعفران قسم اول	لعہ/	- - -	- - -	ہڑتال ورقی	۸/
زعفران کشمیری	۵/	کف ابابیل	للعہ/	ہڑتال ورقی مدبر	۱۲/
زہر مہرہ خطائی قسم اول	عہ	لاجورد سالم (کھرٹ)	عہ/	یاقوت سرخ قسم اول (کھرٹ)	۵ ۸
زہر مہرہ خطائی قسم دوم	لعہ/	لاجورد مغسول	للعہ	یاقوت سرخ قسم دوم (کھرٹ)	سے
زہر مہرہ خطائی قسم سوم	ۓ/	لعل بدخشانی قسم اول (کھرٹ)	لعہ/	یاقوت سرخ محلول قسم اول	۵/
زہر مہرہ خطائی محلول قسم اول	عسہ	لعل بدخشانی قسم دوم (کھرٹ)	ۓ/	یاقوت سفید زرد قسم اول (کھرٹ)	ۓ/
زہر مہرہ معمولی سے بہتر	عہ/	مایۂ شتر اعرابی	ۓ/	یاقوت سفید زرد قسم دوم (کھرٹ)	عہ/
زہر مہرہ معمولی	۶/	مروارید ناسفتہ قسم اول	لعہ	یشب سبز سائیدہ	۸/
زہر مہرہ معمولی سائیدہ	۱۲/	مروارید ناسفتہ محلول قسم اول	لعہ		

(نوٹ) مارکیٹ کے نرخوں کے بموجب ان دواؤں میں سے بعض بعض دواؤں کے نرخوں میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ فرمائش آنے پر جو نرخ ہوگا۔ اسی کے حساب سے مطلوبہ ادویہ کی قیمت چارج کی جائے گی۔ ان دواؤں کے علاوہ ہر قسم کی مفرد ادویہ صاف اور عمدہ قسم کی مناسب قیمت پر فروخت کی جاتی ہیں۔

"ہمدرد دواخانہ دیکھ کر ہماری اُمنگیں اور ہمتیں بلند ہو گئی ہیں"

(طلبا نظامیہ طبیہ کالج حیدرآباد)

۱۷ر نومبر ۱۹۵۵ء کو نظامیہ طبیہ کالج حیدرآباد (دکن) کے طلبا اور طالبات کا ایک وفد ہمدرد دواخانہ دیکھنے کے لیے آیا۔ یہاں آکر انھوں نے بڑی تفصیل کے ساتھ ہمدرد کے کاموں، اس کے جملہ ڈیپارٹمنٹس اور اس کی دواسازی کے سائنٹی فک طریقوں وغیرہ کو دیکھا خصوصاً ہمدرد لیباریٹری میں ریسرچ اور تجربات کے انتظام کا فنی نقطۂ نگاہ سے جائزہ لیا۔ وفد کے جملہ اراکین دواخانہ کو دیکھ کر بہت متأثر ہوئے اور انھوں نے عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد، وقف سے ملاقات کے موقع پر اظہارِ خیال کرتے ہوئے کہا کہ

"ہم طبِ یونانی کے مستقبل سے تقریباً مایوس تھے اور ہماری ہمتیں پست ہو چکی تھیں، لیکن اب ہمدرد دواخانہ کو دیکھ کر ہماری اُمنگیں اور ہمتیں بلند ہو گئی ہیں۔ یہاں آکر اور آپکے کاموں کو دیکھ کر ہمارے دلوں سے مایوسی کے بادل چھٹ گئے ہیں۔ اب ہم اس عظیم فن کی خدمت کے لیے خود کو از سرِ نو چست و مستعد محسوس کر رہے ہیں"

وفد کے بعض اراکین نے خواہش ظاہر کی کہ ہم چاہتے ہیں تکمیل تعلیم کے بعد ہمیں ہمدرد دواخانہ دیا جائے۔ اس کے جواب میں عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد وقف نے

"ہم نے اپنے مجوزہ ریسرچ انسٹی ٹیوٹ اور ہسپتال وغیرہ کے لیے تغلق آباد کے قریب ۱۹۵۶ء میں شروع کرنے کا ارادہ ہے۔ ہم بڑی خوشی کے ساتھ وہاں آپ کو ٹریننگ حاصل

اراکین وفد میں جناب مولانا حکیم عبدالوہاب صاحب ظہوری، پروفیسر نظامیہ طالبات وغیرہ کے نام خاص طور پر قابل ذکر ہیں:۔

جناب شاہ غوث محی الدین صاحب۔ جناب نظیر احمد صاحب صدیقی۔ جناب عبدالجلیل صاحب صدیقی۔ جناب محمد حفیظ الدین صاحب فاروقی۔ جناب سید محمود نجمی صاحب۔ جناب بہاؤ الدین صاحب۔ جناب امتہ البصیر صفیۃ اللہ صاحبہ۔ جناب حنیفہ جمال صاحبہ۔ جناب راشدہ مسعود صاحبہ۔ جناب سروجنی استھانہ صاحبہ۔ جناب بلقیس ارجمند صاحبہ۔ جناب رضیہ قیصر صاحبہ۔ جناب طیبہ ذکی صاحبہ۔ جناب راشدہ محمود صاحبہ۔ جناب ممتاز بیگم صاحبہ۔ جناب محمد عبدالعزیز صاحب تاج۔ جناب میر قاسم علی صاحب۔ جناب محمد عثمان صاحب۔ جناب معین احمد صاحب قریشی۔ جناب میر محمود علی صاحب۔ جناب میر محی الدین علی خاں صاحب۔ جناب عبدالرشید خاں صاحب۔ جناب سید محمد علی صاحب

جنوری جولائی اپریل	اکتوبر	مئی	فروری اگست	مارچ نومبر	جون	ستمبر دسمبر	آسان تقویم سنہ ۱۹۵۶ء				
اتوار	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	سنیچر	۱	۸	۱۵	۲۲	۲۹
سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	سنیچر	اتوار	۲	۹	۱۶	۲۳	۳۰
منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	سنیچر	اتوار	سوموار	۳	۱۰	۱۷	۲۴	۳۱
بدھ	جمعرات	جمعہ	سنیچر	اتوار	سوموار	منگل	۴	۱۱	۱۸	۲۵	نیا
جمعرات	جمعہ	سنیچر	اتوار	سوموار	منگل	بدھ	۵	۱۲	۱۹	۲۶	سال
جمعہ	سنیچر	اتوار	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	۶	۱۳	۲۰	۲۷	مبارک
سنیچر	اتوار	سوموار	منگل	بدھ	جمعرات	جمعہ	۷	۱۴	۲۱	۲۸	ہو

طریقہ:۔ اوپر ماہ ہیں۔ نیچے دن ہیں۔ دن کے سامنے تاریخ ہے۔

مرتب:۔ ضیا یمین پوری

ہمدرد پہیلی نمبر ۱۵ "ایک تن درستی ہزار نعمت" کا پہلا انعام مبلغ ایک ہزار روپے

چوہتر اصحاب کے ایک سو ستاون صحیح حلوں پر بہ حساب مبلغ چھ روپے پانچ آنے دس پائی فی حل تقسیم کیا گیا۔

نام	شہر	حل
۱۔ سید محمد فاخر علی رضوی۔	گونڈہ	۳ حل
۲۔ شعیبہ خاتون۔	گونڈہ	۳ حل
۳۔ مکرمہ بیگم۔	گونڈہ	۳ حل
۴۔ محمد بشیر۔	گونڈہ	۳ حل
۵۔ ذکی النساء۔	گونڈہ	۳ حل
۶۔ فاطمہ اعجاز فاخری۔	گونڈہ	۳ حل
۷۔ چھی بیگم۔	گونڈہ	۳ حل
۸۔ محمد بشیر صدیقی وکیل۔	گونڈہ	۳ حل
۹۔ فصیح النساء۔	گونڈہ	۳ حل
۱۰۔ سکینہ خاتون۔	گونڈہ	۳ حل
۱۱۔ محمد ذاکر رضوی۔	گونڈہ	۳ حل
۱۲۔ ایس ایم ناصر رضوی۔	گونڈہ	۳ حل
۱۳۔ فاطمہ انوار فاخری۔	گونڈہ	۳ حل
۱۴۔ محمد طاہر علی۔	گونڈہ	۳ حل
۱۵۔ تبین معرفت خلیل احمد۔	گونڈہ	۳ حل
۱۶۔ وصی النساء۔	گونڈہ	۳ حل
۱۷۔ سعید النساء۔	گونڈہ	۳ حل
۱۸۔ اقبال النساء۔	گونڈہ	۳ حل
۱۹۔ ریحانہ خاتون۔	گونڈہ	۳ حل
۲۰۔ رضیہ بیگم۔	گونڈہ	۳ حل
۲۱۔ طاہرہ بیگم۔	گونڈہ	۳ حل
۲۲۔ محمد شاکر علی۔	گونڈہ	۳ حل
۲۳۔ بابو میاں معرفت اسمٰعیل ظفر	دہلی	۳ حل
۲۴۔ اللہ رکھی " "	دہلی	۳ حل
۲۵۔ محمد ابراہیم۔	دہلی	۳ حل
۲۶۔ جمیلہ بیگم۔	دہلی	۳ حل
۲۷۔ مختار احمد۔	دہلی	۳ حل
۲۸۔ محمد حنیف۔	دہلی	۳ حل
۲۹۔ پیر محمد۔	بلرام پور	۳ حل
۳۰۔ شفیق محمد۔	بلرام پور	۳ حل
۳۱۔ محمد مجتبیٰ خاں۔	علی گڑھ	۳ حل
۳۲۔ بھورا خاں۔	دہلی	۳ حل
۳۳۔ علیم اللہ۔	بلرام پور	۳ حل
۳۴۔ سرفراز احمد۔	بلرام پور	۳ حل
۳۵۔ نشاط بانو۔	بلرام پور	۳ حل
۳۶۔ ذکیہ خاتون۔	بلرام پور	۳ حل
۳۷۔ صغیرہ خاتون۔	بلرام پور	۳ حل
۳۸۔ محمد مقیم۔	بلرام پور	۳ حل
۳۹۔ محمد جواد۔	بلرام پور	۳ حل
۴۰۔ قمر النساء۔	بلرام پور	۳ حل
۴۱۔ مہر النساء۔	بلرام پور	۳ حل
۴۲۔ عبد السلام۔	دہلی	۲ حل
۴۳۔ آر۔ وی معرفت عزیز الرحمٰن۔	دہلی	۱ حل
۴۴۔ آمنہ بیگم۔	دہلی	۱ حل
۴۵۔ ق۔ د معرفت عزیز الرحمٰن	دہلی	۱ حل
۴۶۔ رخسانہ سحر ادیب۔	خورجہ	۱ حل
۴۷۔ جی۔ ایل۔ بھاٹیہ۔	دہلی	۱ حل
۴۸۔ عذرا بیگم۔	بھوپال	۱ حل
۴۹۔ بیگم شرقی خالدی۔	بھوپال	۱ حل
۵۰۔ مسز مہربان علی ایم اے	بھوپال	۱ حل
۵۱۔ محمد یحییٰ انصاری۔	بھوپال	۱ حل
۵۲۔ زہیر قریشی۔	بھوپال	۱ حل
۵۳۔ یا مین ٹیلر۔	گونڈہ	۱ حل
۵۴۔ منوہر لعل	میرٹھ	۱ حل
۵۵۔ محمد یحییٰ۔	دہلی	۱ حل
۵۶۔ دلشاد علی۔	دہلی	۱ حل
۵۷۔ صدیقہ بیگم۔	بھوپال	۱ حل
۵۸۔ بلقیس جہاں بیگم۔	بھوپال	۱ حل
۵۹۔ قمر ظرافت۔	بھوپال	۱ حل
۶۰۔ بلقیس مجتبیٰ۔	علی گڑھ	۱ حل
۶۱۔ ڈاکٹر مشکور الحسن شیروانی۔	علی گڑھ	۱ حل
۶۲۔ محمد ارتضیٰ خاں۔	علی گڑھ	۱ حل
۶۳۔ ظہیر احمد۔	دہلی	۱ حل
۶۴۔ ایم۔ بی معرفت کلیم اللہ۔	بلرام پور	۱ حل
۶۵۔ محمود میاں نیازی۔	بریلی	۱ حل
۶۶۔ عبد الحفیظ ہاشمی۔	گونڈہ	۱ حل
۶۷۔ سائرہ خاتون ہاشمی	گونڈہ	۱ حل
۶۸۔ غلام محمد خاں۔ موضع ایدوا	گونڈہ	۱ حل
۶۹۔ محمد نصیر صدیقی۔	گونڈہ	۱ حل
۷۰۔ مشتاق احمد صدیقی۔	گونڈہ	۱ حل
۷۱۔ محمد ظہیر صدیقی۔	گونڈہ	۱ حل
۷۲۔ نثار احمد خاں۔	گونڈہ	۱ حل
۷۳۔ نہال احمد خاں۔	گونڈہ	۱ حل
۷۴۔ افسر حسین۔	بھوپال	۱ حل

دوسرا انعام مبلغ دو سو پچاس روپے

مندرجہ ذیل دو سو اڑتالیس اصحاب کے پانچ سو نو حلوں پر بہ حساب آٹھ آنے دس پائی فی حل تقسیم کیا گیا۔

نام	شہر	حل
کلیم اللہ صدیقی۔	بلرام پور	۱۱ حل
شیخ کفایت اللہ انصاری۔	گونڈہ	۱۰ حل
اسماعیل ظفر۔	دہلی	۹ حل
محمود میاں نیازی۔	بریلی	۸ حل
مشتاق احمد صدیقی۔	گونڈہ	۸ حل
جی۔ ایل بھاٹیہ۔	دہلی	۷ حل

مندرجہ ذیل اصحاب کے ایک ایک غلطی والے تین تین حل موصول ہوئے
خلیل احمد مستری گونڈہ۔ ارشد حسین گونڈہ۔ فریدہ خاتون گونڈہ۔ الف۔ اے دہلی۔ م۔ ملد دہلی۔
خلیق احمد دہلی۔ چھٹو خاں دہلی۔ یونس خاں دہلی۔ گل حسن دہلی۔ ایم۔ بی دہلی۔ اختر عالم دہلی۔
محمد مجتبیٰ خاں علی گڑھ۔ نجم علی گڑھ۔ عفیق الرحمٰن علی گڑھ۔ ولی الرحمٰن علی گڑھ۔ صالحہ صفدر علی علی گڑھ
صبیحہ صفدر علی علیگڑھ۔ نعیمہ صفدر علی علیگڑھ۔ رخشندہ بانو علیگڑھ۔ فرخندہ بانو علیگڑھ۔
اچھن معرفت اسد اللہ بارہ بنکی۔ نذیر احمد بلرام پور۔ اقبال احمد بلرام پور۔ عبد اللہ خاں بلرام پور

جمیل احمد بلرام پور۔ خلیق الرحمٰن بلرام پور۔ سراج الدین بلرام پور۔ غفار احمد دہلی۔ رئیسہ بیگم دہلی۔ عبدالستار دہلی۔ خاتون بیگم دہلی۔ حسینہ بیگم دہلی۔ منومیاں دہلی۔ روبینہ بیگم دہلی۔ والدہ تسلیم دہلی۔ محمد سلیم دہلی۔ احمد جان دہلی۔ ایم سلیم بلرام پور۔ غلام احمد بلرام پور۔ اظہار حسین بلرام پور۔ سعید اللہ بلرام پور۔ مجیب اللہ بلرام پور۔ اشتیاق احمد بلرام پور۔ اے۔ رحیم بلرام پور۔ ایم اسرائیل بلرام پور۔ اے قدوس بلرام پور۔ نصیر الدین بلرام پور۔ جلال الدین بلرام پور۔ ایم اسحٰق بلرام پور۔ ایم صدیق بلرام پور۔ اے۔ لطیف بلرام پور۔ اے۔ رشید بلرام پور۔ ایم انیس بلرام پور۔ اے ستار بلرام پور۔ ایم شریف بلرام پور۔ عبدالعزیز بلرام پور۔ ایم حسین بلرام پور۔ ننھے انصاری بلرام پور۔ اے۔ عزیز انصاری بلرام پور۔ مسز عبدالعزیز بلرام پور۔ بدرالحسن بلرام پور۔ ایم خلیل بلرام پور۔ صابر النساء بیگم بلرام پور۔ ایم رضا بلرام پور۔ عزیز النساء بلرام پور۔ حمید النساء بلرام پور۔ ایم یوسف بلرام پور۔ ایم یونس بلرام پور۔ اے ایچ کے معرفت امیر الدین میرٹھ۔ امیر الدین احمد میرٹھ۔ جاوید گونڈہ۔ مجاہد علی گونڈہ۔ انوار حسین گونڈہ۔ اے ایچ۔ علی گونڈہ۔ شمیم گونڈہ۔ سلمٰی گونڈہ۔ افسر گونڈہ۔ عبدالجبار گونڈہ۔

مندرجہ ذیل اصحاب کے ایک ایک غلطی والے دو دو حل وصول ہوئے

۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ جاوید علیگڈھ۔ طلعت علیگڈھ۔ سراج بی بریلی۔ فرزانہ انصاری گونڈہ۔ مہرالنساء بیگم علیگڈھ۔ شمس النساء بیگم علیگڈھ۔ گوربخش رام ماہر میدہ، تاہ کوٹ۔ محمد احمد بلرام پور۔ صغیر حسن دہلی۔ شاہجہاں بیگم دہلی۔ خوش نصیب بیگم بھوپال۔ رخسانہ تحر خورجہ۔ احمد میاں نیازی بریلی۔ سائرہ بیگم دہلی۔ ایس۔ ایف دہلی۔ ق۔ ص دہلی۔ ایس کے انصاری دہلی۔ قرۃ العین بھوپال۔ ق۔ د۔ دہلی۔ محمد یحییٰ انصاری دہلی۔ محمد یحییٰ دہلی۔ دلشاد علی دہلی۔ بلقیس مجتبیٰ علیگڈھ۔ محمد ارتضیٰ خاں علیگڈھ۔ ظہیر احمد دہلی۔ غلام محمد خاں لہردا۔ محمد ضمیر صدیقی گونڈہ۔ نہال احمد گونڈہ۔ افسر حسین بھوپال۔

مندرجہ ذیل اصحاب کا ایک ایک غلطی والا ایک ایک حل وصول ہوا

۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ عبدالسلام دہلی۔ آمنہ بیگم دہلی۔ عذرا بیگم بھوپال۔ بیگم فرقی بھوپال۔ مسز مہربان علی بھوپال۔ یامین شیکر گونڈہ۔ منوہر لعل میدہ۔ صدیقہ بیگم بھوپال۔ بلقیس جہاں بھوپال۔ قمر ظرافت بھوپال۔ ڈاکٹر مشکور الحسن علیگڈھ۔ عبدالحفیظ گونڈہ۔ سائرہ خاتون گونڈہ۔ نثار احمد گونڈہ۔ ایسہ بیگم دہلی۔ ایس جی بلرام پور۔ م۔ ن۔ دہلی۔ باوا صابر دہلی۔ تلک راج مدان دہلی۔ نجم النساء علیگڈھ۔ جی جی بلرام پور۔ جلال احمد گونڈہ۔ غلام احمد گونڈہ۔ عماد الدین گونڈہ۔ ظل الرحمٰن بریلی۔ حمید میاں بریلی۔ ق۔ ن۔ بیگم بریلی۔ وصی احمد خاں گونڈہ۔ نیر جہاں بیگم گونڈہ۔ عبدالرؤف خاں لہردا کھرگوپور۔ عبدالمجید خاں گونڈہ۔ عبدالغفار خاں گونڈہ۔ افضال احمد گونڈہ۔ بیگم کفایت اللہ گونڈہ۔ اہلیہ نثار احمد گونڈہ۔ نرگس پروین دہلی۔ س۔ ب دہلی۔ عقیل احمد دہلی۔ عنایت الرحمٰن علیگڈھ۔ بیگم کلیم اللہ بلرام پور۔ حسام الدین علیگڈھ۔ شبیر حسین علیگڈھ۔ رضیہ بیگم دہلی۔ رحمت حسین علیگڈھ۔ موسیٰ رضا علیگڈھ۔ وحید انور علیگڈھ۔ شاہدہ بیگم کانپور۔ امانت کریم گونڈہ۔ عبدالرؤف گونڈہ۔ علی رضا گونڈہ۔ بھگوتی گونڈہ۔ جمیل الدین گونڈہ۔ احمد خاں گونڈہ۔ مدبرہ خاتون میرٹھ۔ مکبرہ خاتون میرٹھ۔ قمر فاطمہ رضویہ میرٹھ۔ مدثرہ خاتون میرٹھ۔ اعجاز فاطمہ میرٹھ۔ ریحانہ رضویہ میرٹھ۔ سید ظفر علی بھوپال۔ سلمٰی ناہید بھوپال۔ حسن انور بھوپال۔ پی اشفاق پرتاب گڑھ۔ کورٹے محمد قاسم پرتاب گڑھ۔ ک۔ م۔ ق پرتاب گڑھ۔ شوکت علی دہلی۔ اقبال جہاں دہلی۔ یوسف جمال دہلی۔ عبدالحمید دہلی۔ سعیدہ بیگم دہلی۔

زبیدہ بیگم دہلی۔ محمد یونس دہلی۔ انور سعید دہلی۔ سی۔ اے رحمان دہلی۔ نور احمد دہلی۔ اے رشید دہلی۔ اے۔ کریم دہلی۔ شاکر احمد دہلی۔ نثار احمد دہلی۔ عبدالحق دہلی۔ والد عفان دہلی۔ امیر حسن دہلی۔ والدہ مختار دہلی۔ عبدالقیوم گونڈہ۔ عبدالسمیع گونڈہ۔ منظور احمد بلرام پور۔ والدہ نجم الحسن بلرام پور۔ ایم۔ ایم انصاری بلرام پور۔ نورجہاں بیگم بلرام پور۔ محمد ضمیر حسن بھوپال۔ محمد بشیر الحسن بھوپال۔ غلام جیلانی گونڈہ۔ محمد نعیم گونڈہ۔ عفرا بانو گونڈہ۔ والدہ غلام جیلانی گونڈہ۔ پیر علی گونڈہ۔ عبدالخالق گونڈہ۔ والدہ روشن قمر گونڈہ۔ رئیس احمد گونڈہ۔ غلام محمد گونڈہ۔ نورجہاں بیگم دہلی۔ بھوری بی دہلی۔ زرینہ بیگم دہلی۔ عزیزہ بیگم دہلی۔ حبیب الرحمٰن دہلی۔ پی ایف دہلی۔ ایم۔ ایم دہلی۔ بے بی دہلی۔ جی جی دہلی۔ ایف نوید دہلی۔ ایل جی دہلی۔ ایم جی دہلی۔ ایس جی دہلی۔ آر سی دہلی۔ ق۔ ر۔ دہلی۔ ک۔ ر دہلی۔ ایس۔ اے دہلی۔ ک۔ ن۔ دہلی۔ ک۔ م۔ ق پرتاب گڑھ۔ اقبال جہاں خورجہ۔ این۔ ایچ قریشی بھوپال۔ نذر محمد سہارنپور۔ عبدالحمید خورجہ۔ زبیر قریشی بھوپال۔ روشن ضمیر بھوپال۔ حامد میاں بریلی۔ عبدالباری بریلی۔ ننھی بی دہلی۔ سورن پال متراشکل۔ محمد حسین بریلی۔ انجم بھوپال۔ خالدہ پروین بھوپال۔ مشرقی خالدی بھوپال۔ مولوی مسعود حسن علیگڈھ۔ عالم نور خاں علیگڈھ۔

نوٹ:۔

جائیں گی۔

ہوکر ہمدرد پہیلی

مستحق ہیں ا

۱۵ر جنوری سنہ

اپنے حلوں کی نقلیں بھی روانہ کردیں اور یہ تعین کہ حل کس تاریخ کو پوسٹ کئے تھے؟۔ شکایات درست ثابت ہونے پر ان کو بھی شریک انعام کیا جائے گا۔ ۱۵ر جنوری ۱۹۵۶ء کے بعد موصول ہونے والی کسی بھی شکایت پر غور نہیں کیا جائے گا۔

> الفاظ کے مروجہ مختلف معنی ومفہوم کے علاوہ ان کے بھولے بسرے محاوراتی، ادبی ولسانی، طبی اور روایاتی مطالب ومعانی کو یاد دلانا اور ان کے نہ جاننے والوں کو ان سے واقف کرنا، طب اور زبان وادب کے مطالعہ کا شوق وذوق پیدا کرنا، سوچنے اور فیصلہ تک پہنچنے کی قوتوں میں صحیح انداز اختیار کرنے کی عادت ڈالنا اور سوچنے والوں کو غیر شعوری طور پر عام صحتی اور علمی وادبی معلومات بہم پہنچانا وغیرہ ہی ہمدرد پہیلیوں کی اشاعت کے بنیادی مقاصد ہیں۔

پیک شدہ عام مرکبات

نام دوا	وزن	قیمت
اطریفل اسطوخودوس	۱۰ تولہ	عہ
اطریفل اسطوخودوس	۲۰ 〃	۶ر
اطریفل زمانی	۱۰ 〃	عہ
اطریفل زمانی	۲۰ 〃	۶ر
اطریفل کشنیزی	۱۰ 〃	۱۳ر
اطریفل کشنیزی	۲۰ 〃	عہ
اطریفل مقوی دماغ	۱۰ 〃	عہ
اطریفل ملین	۱۰ 〃	عہ
اطریفل ملین	۲۰ 〃	۶ر
برشعثا	۵ 〃	۶ر
جوارش آملہ سادہ	۱۰ 〃	عہ
جوارش آملہ سادہ	۲۰ 〃	۶ر
جوارش جالینوس	۱۰ 〃	۶ر
جوارش جالینوس	۲۰ 〃	للعہ
جوارش زرعونی سادہ	۱۰ 〃	عہ
جوارش زرعونی عنبری		
برشعثا کلاں	۵ 〃	۶ر
جوارش سفرجلی مسہل	۱۰ 〃	عہ
جوارش شاہی	۱۰ 〃	عہ
جوارش شاہی	۲۰ 〃	۶ر
جوارش عود شیریں	۱۰ 〃	۶ر
جوارش عود شیریں	۲۰ 〃	للعہ
جوارش کمونی	۱۰ 〃	عہ
جوارش کمونی	۲۰ 〃	۶ر
جوارش کمونی	۴۰ 〃	للعہ
جواہر مہرہ	۱ ماشہ	للعہ
حب کبد نوشادری	۸ درجن	۵ر
خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا	۵ تولہ	صہر
خمیرہ ابریشم شیرہ عناب والا	۵ تولہ	۶ر
خمیرہ بنفشہ	۴ تولہ	۶ر
خمیرہ گاؤزبان سادہ	۲۰ 〃	عہ
خمیرہ گاؤزبان عنبری	۱۰ 〃	۶ر

نام دوا	وزن	قیمت
خمیرہ گاؤزباں عنبری جواہر والا	۵ تولہ	۶ر
خمیرہ گاؤزباں عنبری جواہر والا	۱۰ تولہ	[illegible]
جواہر والا خاص	۵ 〃	[illegible]
خمیرہ مروارید	۵ 〃	۶ر
خمیرہ مروارید بہ نسخہ کلاں	۵ 〃	صہ
خمیرہ مروارید خاص	۵ 〃	صہ
دواء المسک معتدل جواہر والی	۵ 〃	۶ر
دواء المسک معتدل جواہر والی	۱۰ 〃	صہ
دواء المسک معتدل		
جواہر والی خاص	۵ 〃	صہ
دواء المسک معتدل سادہ	۵ 〃	عہ
دواء المسک معتدل سادہ	۱۰ 〃	۶ر
روغن اکسیر لواسیر	۲ 〃	۶ر
روغن آملہ خاص	۴ 〃	۱۳ر
روغن آملہ خاص	۸ 〃	عہ
روغن بادام شیریں	۲ 〃	۱۳ر
روغن بادام شیریں	۴ 〃	عہ
روغن بادام شیریں	۸ 〃	ے
روغن ساعت کتا	۲ 〃	۷ر
روغن سوزاک جدید	۱ 〃	عہ
روغن صندل	۱ 〃	ے
روغن کاہو	۴ 〃	۱۳ر
روغن کاہو	۸ 〃	عہ
روغن کدو	۴ 〃	۱۲ر
روغن کدو	۸ 〃	عہ
روغن لبوب سبعہ	۴ 〃	عہ
روغن لبوب سبعہ	۸ 〃	۶ر
روغن موم	۱ 〃	۱۲ر
سفوف برق	۵ 〃	عہ
ضماد جالینوس	۱۰ 〃	۶ر
طلاء عجیب	۳ ماشہ	عہ
طلاء عروسک	۶ 〃	للعہ

نام دوا	وزن	قیمت
طلاء کیمیا تاثیر	۶ ماشہ	۶ر
طلاء کیمیا تاثیر	۱ تولہ	للعہ
طلاء مسکن	۱ 〃	عہ
طلاء مسکن	۲ 〃	۶ر
طلاء مشک والا	۱ 〃	۶ر
قرص کبد نوشادری	۸ درجن	۱۵ر
کحل الجواہر	۳ ماشہ	۱۲ر
کشتہ طلاء کلاں	۱ 〃	[illegible]
کشتہ فولاد	۳ 〃	عہ
کشتہ قلعی	۶ 〃	۸ر
کشتہ نقرہ	۳ 〃	ے
لبوب صغیر	۱۰ تولہ	۶ر
لبوب کبیر	۵ 〃	۶ر
لبوب کبیر	۱۰ 〃	ے ۱۵ر
لبوب کبیر	۲۰ 〃	عہ
لعوق آب تربوز والا	۱۰ 〃	عہ
مرہم خارش جدید	۵ 〃	عہ
مرہم داخلیون	۱۰ 〃	۶ر
مرہم قوبا	۵ 〃	عہ
معجون اذاراقی	۵ 〃	عہ
معجون اذاراقی	۱۰ 〃	۶ر
معجون آرد خرما	۱۰ 〃	عہ
معجون آرد خرما	۲۰ 〃	۶ر
معجون جریان خاص	۲۰ 〃	۶ر
معجون حمل عنبری علوی خاں	۵ 〃	ے
معجون حمل عنبری علوی خاں	۱۰ 〃	۸ر
معجون دبید الورد	۱۰ 〃	عہ
معجون دبید الورد	۲۰ 〃	۶ر
معجون پ ری پاک	۴۰ 〃	۶ر
معجون سنگ دانہ مرغ	۱۰ 〃	عہ
معجون سنگ دانہ مرغ	۲۰ 〃	۶ر
معجون سورنجان	۱۰ 〃	عہ

نام دوا	وزن	قیمت
معجون سورنجان	۲۰ تولہ	۶ر
معجون عشبہ	۴۰ 〃	عہ
معجون عشبہ	۲۰ 〃	۶ر
معجون فلاسفہ	۱۰ 〃	۶ر
معجون فلاسفہ	۲۰ 〃	للعہ
معجون کلاں	۱۰ 〃	۶ر
معجون مروح الارواح	۲ 〃	للعہ
معجون مغلظ جواہر والی	۱۰ 〃	ے ۱۵ر
معجون مقوی وممسک	۲½ 〃	ے
معجون نانخواہ	۱۰ 〃	عہ
معجون نانخواہ	۲۰ 〃	۶ر
مفرح اعظم	۵ 〃	۶ر
مفرح اعظم	۱۰ 〃	صہ
مفرح بارد جواہر والی	۵ 〃	۶ر
مفرح بارد جواہر والی	۱۰ 〃	ے ۱۵ر
مفرح بارد سادہ	۱۰ 〃	عہ
مفرح شیخ الرئیس	۵ 〃	۶ر
مفرح شیخ الرئیس	۱۰ 〃	ے ۱۵ر
مفرح یاقوتی معتدل	۵ 〃	صہ
نمک سلیمانی	۵ 〃	۱۰ر
نوشدارو سادہ	۱۰ 〃	عہ
نوشدارو سادہ	۲۰ 〃	۶ر
نوشدارو لولوی	۱۰ 〃	ے ۱۵ر

ہمدرد پہیلی نمبر ۱۵ (ایک تن درستی منز نعمت) کا صحیح حل اور اس کی وضاحت

(۱) اعصاب (۲) یقین (۳) کیا (۴) تشدید (۵) نمک جالینوس (۶) دوست (۷) رتہ (۸) سعالین (۹) ترس
(۱۰) یاس (۱۱) ہوت (۱۲) زہر (۱۳) اطریفل (۱۴) روح (۱۵) نونہال (۱۶) عرق (۱۷) مستورین (۱۸) تلوار

۱۔ ا۔ جاڑوں میں ہمدرد دواء المسک کے استعمال سے دل، دماغ اور . . . کو طاقت پہنچتی ہے۔ (اعضائے رئیسہ۔ اعضا۔ اعصاب) اس اشارے کا موزوں جواب صرف "اعصاب" ہے، کیوں کہ دل اور دماغ کے بعد "اعضائے رئیسہ" یا "اعضا" کہنا مناسب نہیں ہے۔

۲۔ ی۔ اس کا جانا آنے سے زیادہ مشکل ہے! (یار غار۔ یقین۔ یاد) "یقین" اس کا واحد درست جواب ہے، جو آسانی سے آجاتا ہے، مگر مشکل سے جاتا ہے۔

۳۔ ک۔ دوسرا بھی ہو اوپر نیچے ہو جائے تو جواب پھر بھی نہیں ملتا! (کہاں۔ کون۔ کیا) اشارے میں "دوسرا بھی ہو" کا مطلب ہے، لفظ مکرر ہو، اوپر سے "زبر" اور نیچے سے "زیر" مراد ہے۔ اس طرح اشارے کا صحیح جواب "کیا" ہے "کیا" ایک سوالیہ لفظ ہے، جو اگر مکرر (کیا کیا) ہو اور دوسرے "کیا" کے حرف ک کا "زبر" تبدیل کرکے زیر کر دیا جائے تو سوال (کیا) اضافہ و تبدیلی کے باوجود ("کیا کیا" ہو کر بھی) سوال ہی رہتا ہے۔

۴۔ ت۔ لکھیے ایک، پڑھیے دو! (تشدید۔ تین۔ تشدد) اس کا صحیح جواب "تشدید" ہے، جس کی وجہ سے ایک حرف کی آواز ڈبل ہو جاتی ہے۔

۵۔ ن۔ ہر گھر میں رکھیے۔ (نمک جالینوس۔ نونہال) "رکھیے" کی وجہ سے "نمک جالینوس" واحد جواب ہے۔

۶۔ د۔ ایک چلتا ہے، تین ٹھہرے ہوئے ہیں! (دریا۔ دوست۔ دانا) اس اشارے کا واحد درست جواب "دوست" ہے، جس کا صرف ایک حرف (د) متحرک ہے، باقی تینوں حروف ساکن ہیں۔

۷۔ ر۔ ذرا اسے دیکھیے تو، نرمی کی انتہا ہے! (رس بھری۔ رب انگور۔ رتہ) اس کا صحیح جواب "رتہ" ہے۔ "رس" کے بجائے اشارے میں اس کا ایک مفہوم "نرمی" اور "تہ" کا مفہوم "انتہا" موجود ہے۔

۸۔ س۔ آب و ہوا کی تبدیلی کے وقت اکثر اس کی ضرورت پیش آتی ہے۔ (سکنجبین سادہ۔ سعالین) "سعالین" واحد جواب ہے۔

۹۔ ت۔ بن پگڑی ملے تو مزا ہی مزا ہے! (تاس۔ ترس۔ تانبہ) اشارے میں "بن پگڑی ملے" سے "حرف اول کے بغیر" مراد ہے۔ اس لیے درست جواب "ترس" ہے، جو پہلے حرف "ت" کے بغیر "رس" (مزا) رہ جاتا ہے۔

۱۰۔ ی۔ اس کے سائے سے بھی خدا بچائے! (یاس۔ یرقان) "یاس" واحد صحیح جواب ہے۔

۱۱۔ ہ۔ اس کی روشنی سب پہچانتے ہیں۔ (ہیرا۔ ہوت۔ ہوائی) یہ اشارہ مشہور ضرب المثل "ہوت کی جوت" سے ماخوذ ہے۔ "ہوت" کی روشنی (جوت) سب جانتے اور پہچانتے ہیں، اس طرح "ہوت" ہی درست جواب ہے۔

۱۲۔ ز۔ اسے الٹ . . .
ہے۔ اس لفظ کو الٹ . . .

۱۳۔ ا۔ . . .
اطریفل۔ اکسیر . . .
(یعنی "زمانی" کی ضد . . .

۱۴۔ ر۔ سفید رنگ، سیاہ . . . صورت سے جیسے اور دواؤں میں ڈالیے! (روغن۔ رب۔ روح) "روح" واحد درست جواب ہے۔ یہ لفظ "حور" کے الٹنے سے بنتا ہے اور حور کا مطلب اشارہ میں پیش کر دیا گیا ہے۔ یہاں یہ امر ملحوظ رکھیے کہ مختلف چیزوں کی روح دواؤں میں ڈالی جاتی ہے۔

۱۵۔ ن۔ اسے ضرور استعمال کرائیے۔ گھر باغ و بہار نظر آئے گا۔ (ناشتہ۔ نزلی۔ نونہال) اس کا واضح جواب "نونہال" ہے۔

۱۶۔ ع۔ اس کے بعد انکار نہ چاہیے۔ (عروسک۔ عرق۔ عرض) یہ اشارہ "عرق نانخواہ" سے ماخوذ ہے، نانخواہ کو اشارہ میں نا بمعنی "انکار" اور خواہ بمعنی "چاہیے" کی صورت میں پیش کیا گیا ہے۔

۱۷۔ م۔ ضرورت مند خواتین کے لیے سب سے بہتر علاج ہے رماءالحم۔ معجون شباب آور۔ مستورین) اشارے میں "ضرورت مند" اور "علاج" کے الفاظ کو پیش نظر صرف "مستورین" ہی موزوں جواب ہے۔

۱۸۔ ت۔ نیچے کا حصہ نکال کر ہی آپ کو موقع مل سکتا ہے (تحت الشعاع۔ تختی۔ تلوار) "تلوار" اس کا واحد جواب ہے۔ "تل" بمعنی "نیچے کا حصہ" اور "وار" بمعنی "موقع" اشارے میں موجود ہے۔

ایک ہزار دو سو پچاس روپے کے نقد انعامات

اس پہیلی کے ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن ہمدرد پہیلی نمبر ۵۲ صفحہ ۶۶ سے کاٹ کر بھیجنا ضروری ہے۔

پہلا انعام بالکل صحیح حل پر:۔ ایک ہزار روپے

دوسرا انعام ایک غلطی والے حل پر:۔ دو سو پچاس روپے

اس پہیلی کا حل بھیجنے سے پہلے صفحہ ۶۶ ضرور ملاحظہ فرمایئے۔

آنکھ روشن کرنا اس مشہور محاورے کا مطلب ہے، دل خوش کرنا۔ معمولی غور و فکر کے بعد ہمدرد پہیلی نمبر ۵۲ کا صحیح حل بھیج کر آپ بھی اس محاورے کا مصداق بن سکتے ہیں۔

دفتر میں دستی حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ر جنوری ۵۶ء، ۷ بجے شام تک

ڈاک سے حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ر جنوری ۵۶ء، ۷ بجے شام تک

اس پہیلی میں شرکت کے لیے فیس داخلہ کچھ نہیں ہے۔ صحیح حل اور تقسیم انعامات کا مفصل اعلان فروری ۵۶ء کے ہمدرد صحت میں شائع کیا جائے گا۔

ہمدرد پہیلی نمبر ۵۲ — آنکھ روشن کرنا

نمبر شمار	حرف	اشارات	ممکن جوابات	انتخاب
۱	ا	ہر مرض میں تو مفید نہیں، لیکن صحت کے لیے ضرور اسم با مسمّٰی ہے۔	اکسیر الاطفال۔ اکسیر سعال۔ اکسیر تقا	
۲	ن	کاٹ کر پلٹے تو سننے کا لطف آجائے!	ناگ۔ نخل۔ ناک	
۳	کھ	اس کا کھلا ہونا، نہ کھلا ہونے سے بہتر ہے۔	کھڑکی۔ کھٹکا۔ کھاتا	
۴	ر	اس کی ترکیب تیاری یہ ہے کہ پہلے رنگ لیجیے، پھر اس میں بے چین کو چونکتی آواز کے بغیر ملا دیجیے۔	روغن سماعت کشا۔ روغن صندل۔ روغن نظر	
۵	و	پانی پھر پانی ہے، چاہے اس کا نام کچھ بھی ہو!	وضو۔ واٹر۔ واٹر ورکس	
۶	ش	مہربانی کے ساتھ ہمیشہ اس کا خیال رکھیے۔	شان۔ شوں۔ شین	
۷	ن	کیا آپ نے اپنے نونہال کو کبھی ۔ ۔ ۔ ۔ ۔ استعمال کرایا ہے؟	نمک جالینوس۔ نونہال۔ نزلی	
۸	ک	منیجر صاحب اپنی آرائش کا خیال چھوڑ کر گھر پر بھی کام کریں تو وزیر نہ بن جائیں!	کاردار۔ کامدار۔ کارپرداز	
۹	ر	یہ اگر پاک دامانی کے ساتھ مل جائے تو کیا کہنا!	ریا۔ راہ نما۔ رزق	
۱۰	ن	اس سے دماغ کو بھی طاقت حاصل ہوتی ہے۔	نونہال۔ نزلی۔ نمک جالینوس	
۱۱	ا	یہ نہ ہو تو امر کو لاحاصل ہی سمجھیے۔	اجر۔ اثر۔ افسر	

(نوٹ) ہر اشارے کے ممکن جوابات ساتھ ہی شائع کیے جا رہے ہیں۔ سوچ سمجھ کر صحیح جواب کا انتخاب کیجیے۔ کسی بھی شخص کو اس پہیلی کے تین سے زیادہ حل بھیجنے کا حق حاصل نہیں ہے۔ تین سے زیادہ حل بھیجنے کی صورت میں ہر چھ حلوں کے ساتھ "نونہال" کا ایک خالی بکس بھیجنا لازمی ہے۔ ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن حسب دستور ضرور بھیجا جائے۔ ایک نام و پتے سے تین سے زیادہ حل شریک مقابلہ نہیں کیے جائیں گے۔

اس پہیلی کے حل بھیجنے کا پتہ:۔ ہمدرد پہیلی نمبر ۵۲ ہمدرد صحت۔ لال کنواں۔ دہلی

ایک ہزار دو سو پچاس رُپے کے نقد انعامات

اس پہیلی کے ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن ہمدرد پہیلی نمبر ۵۳ صفحہ ۶۴ سے کاٹ کر بھیجنا ضروری ہے۔

پہلا انعام بالکل صحیح حل پر:- ایک ہزار رُپے
دوسرا انعام ایک غلطی والے حل پر:- دو سو پچاس رُپے

اس پہیلی کا حل بھیجنے سے پہلے صفحہ ۶۴ ضرور ملاحظہ فرمائیے۔

کرتا استاد، نہ کرتا شاگرد اس مشہور ضرب المثل کا مطلب ہے کہ کسی کام کو لگاتار کرتے رہنے ہی سے اُسے صحیح انجام دینے کی مشق باقی رہتی ہے۔ ہمدرد پہیلیوں کو لگاتار حل کیجیے اور ان کے اشاروں پر مسلسل غور و فکر جاری رکھیے تاکہ آپ کو ان کے صحیح حل تک پہنچنے کی مشق باقی رہے۔

دفتر میں دستی حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ فروری ۵۶ء ۷ بجے شام تک	ڈاک سے حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ فروری ۵۶ء ۷ بجے شام تک

اس پہیلی میں شرکت کے لیے فیس داخلہ کچھ نہیں ہے۔ صحیح حل اور تقسیم انعامات کا مفصل اعلان مارچ ۵۶ء کے ہمدرد صحت میں شائع کیا جائے گا۔

ہمدرد پہیلی نمبر ۵۳ :- کرتا استاد، نہ کرتا شاگرد

نمبر شمار	حرف	اشارات	ممکن جوابات	انتخاب
۱	ک	رسالوں اخباروں سے نکل کر اگر ستو ہر نہ بنے تو عورت بن سکتا ہے !	کلام - کابل - کاتب	
۲	ر	ٹھنڈ سے پیدا ہوئی اور راستہ میں کام آئی۔	رتن جوت - رسد - رائی	
۳	ت	بعض شرابی شراب چھوڑ کر . ہو جاتے ہیں۔	تائب - تارک الد[illegible]	
۴	ا	تمام . . . . . کی طاقت کے لیے ہمدرد کا ماءاللحم ضرور استعمال کیجیے۔		
۵	ا	پہلے بلایئے اور پھر دبا ڈالیے۔		
۶	س	رات بھر دیا تو اپنا کچھ کھویا۔		
۷	ت	اب کہاں !		
۸	ا	یہ دس کے بعد کی بات ہے۔		
۹	د	مٹکا بڑا ہے، اسے "طاقت" سے اٹھایئے !	در - دار - [illegible]	
۱۰	ن	اسے معمول نہ بنایئے !	نا - مالا - ناکر	
۱۱	ہ	بہت بڑی بھول ہے۔	ہرزہ سرائی - ہوس - ہجو	
۱۲	ک	کسی وقت دو مرکز بھی ہو سکتے ہیں۔	کان - کام - کاہ	
۱۳	ر	اسے عرب کی زبان سے نکالیے۔	رفعت - ربیع - رسوب	
۱۴	ت	یہ ہوا اور تحت الثریٰ پہنچا۔	تار تار - تارا - ترازو	
۱۵	ا	اگر یہ بات ماضی کی ہو اور گیا تک پہنچ جائے تو اس کی عزت کرنی چاہیے۔	اکبرآباد - آنا - ان داتا	
۱۶	ش	بے پر و بال ہو کر ہی مذہب کی یاد آتی ہے۔	شاستری - شریعت - شادیانہ	
۱۷	ا	ٹانگ کاٹی، حرکتیں بدلیں اور زمین کے بچوں بیچ پہنچے !	استوار - استری - اسکول	
۱۸	گ	جب زبان پر ہو تو جان نکل جاتی ہے !	گاؤ - گالی - گدھا	
۱۹	ر	اسے کہیں رچلایئے۔	رعب - روگ - رمز	
۲۰	د	اس کا کھانا بُری بات ہے۔	دھونس - دم - دھرم	

نوٹ:- ہر اشارے کے ممکن جوابات ساتھ ہی شائع کیے جا رہے ہیں۔ سوچ سمجھ کر صحیح جواب کا انتخاب کیجیے۔ کسی بھی شخص کو اس پہیلی کے تین سے زیادہ حل بھیجنے کا حق حاصل نہیں ہے۔ تین سے زیادہ حل بھیجنے کی صورت میں ہر چھ حلوں کے ساتھ "نونہال" کا ایک خالی بکس بھیجنا لازمی ہے۔ ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن حسب دستور ضرور بھیجا جائے۔ ایک نام و پتہ سے تین سے زیادہ حل شریک مقابلہ نہیں کیے جائیں گے۔

اس پہیلی کے حل بھیجنے کا پتہ:- ہمدرد پہیلی نمبر ۵۳ ہمدرد صحت - لال کنواں - دہلی

ٹوکن ہمدرد پہیلی نمبر ۵۲ "آنکھ روشن کرنا"

ہمدرد پہیلی نمبر ۵۲ کا حل خاکہ ارسال ہے مجھے آپ کے ہر فیصلہ سے اتفاق ہوگا

نام ______________

پورا پتہ ______________

____

____

ٹوکن ہمدرد پہیلی نمبر ۵۳ "کرتا استاد، نہ کرتا شاگرد"

ہمدرد پہیلی نمبر ۵۳ کا حل خاکہ ارسال ہے مجھے آپ کے ہر فیصلہ سے اتفاق ہوگا

نام ______________

پورا پتہ ______________

____

____

ہمدرد انعامی پہیلیاں

جوابات بھیجنے سے پہلے مندرجہ ذیل باتیں ذہن نشین کر لیجیے

ہمدرد پہیلیاں زیادہ تر ہمدرد دواخانہ کے تعارفی لٹریچر فہرستیں وغیرہ اور ماہنامہ ہمدرد صحت کے مضامین سے ترتیب دی جاتی ہیں اس لیے آپ بھی ان کا جواب سوچتے وقت ہمدرد دواخانہ کی فہرستیں اور رسالہ "ہمدرد صحت" پیش نظر رکھیے

ہمدرد صحت کا ہر پرچہ شروع سے آخر تک گہری توجہ کے ساتھ ملاحظہ فرمایئے اور اسے اپنے پاس محفوظ رکھیے۔ اس سے آپ کو ہمدرد صحت کی موجودہ اور آئندہ پہیلیوں کے صحیح جوابات تک پہنچنے میں مدد ملے گی۔ علاوہ ازیں جوابات بھیجتے ہوئے ذیل کی شرطوں اور قاعدوں کو ضرور دھیان میں رکھیے، تاکہ آپ کا جواب اس انعامی مقابلہ میں شریک ہو سکے

شرائط و قواعد

(۱) ہر ایک پہیلی کے جواب (حل) کے ساتھ اسی پہیلی والا ٹوکن (جس پہیلی کا نمبر وہی ٹوکن کا نمبر ہو) بھیجنا ضروری ہے ایک سے زیادہ جوابات بھیجنے کی صورت میں جتنے جوابات آپ بھیجیں اتنے ہی ٹوکن بھیجیے۔ تمام ٹوکن رسالہ ہمدرد صحت سے کاٹ کر بھیجے جائیں۔ نقل قبول نہ کی جائے گی۔ ٹوکن اسی صفحہ پر سب سے اوپر درج ہے۔

(۲) کسی بھی شخص کو اس پہیلی کے تین سے زیادہ حل بھیجنے کا حق حاصل نہیں ہے۔ تین سے زیادہ حل بھیجنے کی صورت میں ہر چھ حلوں کے ساتھ ہمدرد نونہال کا ایک خالی ٹکٹ بھیجنا لازمی ہے۔ ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن حسب دستور ضرور بھیجا جائے۔ ایک نام و پتہ سے تین سے زیادہ حل شریک مقابلہ نہیں کیے جائیں گے جو اس شرط کے خلاف موصول ہوں گے۔

(۳) تمام جوابات صاف اور خوشخط روشنائی سے لکھ کر بھیجیے پنسل سے لکھے ہوئے جوابات انعام کے مستحق نہیں ہوں گے۔

(۴) آپ اپنے جوابات کاغذ پر لکھ کر بھیج سکتے ہیں البتہ خاکہ بنا کر جواب لکھنا چنداں ضروری نہیں، لیکن جواب میں ترتیب کی صحت کا خیال رکھیے۔

(۵) ایک خاکہ میں جواب کے خانہ میں ہر ایک کے سامنے صرف ایک ہی جواب لکھیے۔ ایک خانہ میں کسی بھی حرف کے ساتھ اگر جواب میں ایک سے زیادہ جواب لکھ دیں گے تو آپ کا حل شریک مقابلہ نہیں کیا جائے گا۔

(۶) حفاظت کے خیال سے اپنے حل رجسٹرڈ پوسٹ سے روانہ کریں تو بہتر ہوگا۔

(۷) ڈاک میں ضائع شدہ جوابات کا دفتر ذمہ دار نہ ہوگا۔

(۸) مقامی حضرات اپنے جوابات دستی طور پر بھی ہر ماہ کی پہلی تاریخ سے آخری تاریخ داخلہ تک دفتر میں داخل کر سکتے ہیں

(۹) ایک سے زیادہ اشخاص کے کسی انعام کے حق دار ہونے کی صورت میں انعام کی رقم بحصہ مساوی تقسیم کر دی جائے گی۔

(۱۰) ہمدرد دواخانہ، اس کی فیکٹریاں، دفاتر، گودامات ڈپو اور ہمدرد صحت کے کسی کارکن، عہدہ دار اور افسر وغیرہ کو ہمدرد پہیلی کے انعامی مقابلہ میں حصہ لینے کا حق نہیں ہے

(۱۱) ایک شخص کے ایک ہی نام و پتہ سے بھیجے ہوئے ان تمام حلوں پر بھی انعام بحصہ مساوی دیا جائے گا جو ہمارے شرائط اور اعلان کے بموجب انعام کے حق دار ہوں گے۔

(۱۲) ایک لفافہ میں مجموعی طور پر مختلف اشخاص اپنے حل روانہ کر سکتے ہیں، مگر ہر ایک کا حل علیحدہ علیحدہ کاغذ پر مع ٹوکن بھیجنا ضروری ہے۔

(۱۳) جس لفافہ میں آپ ہمدرد پہیلی کے جواب (حل) بھیجیں اس لفافہ میں دواخانہ یا "ہمدرد صحت" کے متعلق یا دیگر امور کے بارے میں کچھ نہ لکھیے۔

(۱۴) اس پہیلی کے تمام معاملات میں جناب متولی صاحب ہمدرد دواخانہ دہلی کا فیصلہ قانوناً قابل تسلیم ہوگا۔

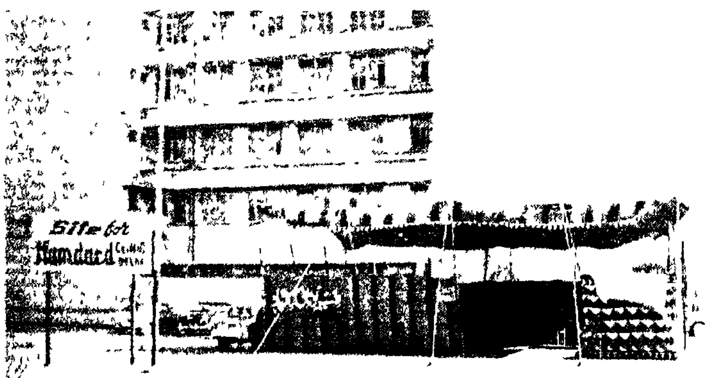
(۱۵) ہمدرد پہیلی کے انعامی مقابلہ میں شرکت ہی اس کا ثبوت ہوگی کہ آپ نے اس کے تمام شرائط منظور کر لیے ہیں۔

ہمدرد پہیلی　　ہمدرد صحت　　لال کنواں　　دہلی





نومبر سنہ ۵۵ء کو عثمانیہ میڈیکل کالج
درآباد (دکن) کے طالب علموں کا ایک
ہمدرد دواخانہ میں دوا سازی کے
نوں وغیرہ کا عملی نقطۂ نظر سے مشاہدہ
کے لیے آیا - اس وفد میں طالبات بھی
ل تھیں - اوپر کی تصویر میں مستند
ہ معالجین ہمدرد لیبارٹریز میں
ں اور تجربات کے طریقے دیکھ رہے ہیں -
کی تصویر [illegible] سے
د دالتجربہ حاصل کرنے کے بعد کی ہے



ہفتہ کے سلسلہ میں ہمدرد دواخانہ
طرف سے احمدی کنٹ ایکسٹینشن کے
میں ہمدرد کے پلاٹ پر "ٹک ہفتہ مطب"
قائم کیا گیا، جہاں اس علاقہ کے
وں نے مفت مشورے حاصل کئے


4
MASTER PRODUCTS
OF Hamdard
SAFI
MEANS HEALTHY SKIN AND PURE BLOOD
MASTURIN
IDEAL TONIC FOR LADIES AILMENTS
NAUNEHAL
THE RICHEST TONIC FOR BABIES
SUALIN
A SURE REMEDY FOR COUGH & BRONCHITIS
Hamdard DAWAKHANA (TRUST) DELHI

ہمدرد صحت

28/1/56



Febr
19

Hamdard-e-Sehat

-/4



صنعتی میلہ کا آخری دن

بڑی دھوم اپنی شان اور ڈھنگ کا پہلا صنعتی میلہ (انٹرنیشنل انڈسٹریز ایگزیبیشن نئی دہلی) یکم جنوری ۱۹۵۶ء کو ختم ہوگیا۔ اس میلہ کا افتتاح ۳۰ اکتوبر سنہ ۱۹۵۵ء کو ہندوستان کے محبوب رہنما پنڈت جواہر لال نہرو نے کیا تھا۔ ۳۱ اکتوبر سنہ ۵۵ء سے یکم جنوری سنہ ۵۶ء تک لاکھوں ملکی و غیر ملکی لوگوں نے اس میلہ کو دیکھا۔ کئی پویلین غیر معمولی طور پر لوگوں کے لئے اس پوری مدت میں کشش کا باعث بنے رہے۔ ہمدرد پویلین سے بھی میلہ میں آنے والوں نے خصوصی دلچسپی کا اظہار کیا ہے ہزاروں لوگوں نے ہمدرد پویلین میں آکر ہمدرد پروڈکٹس کو دیکھا، ان کی تیاری کے طریقوں کو سمجھا اور ہمدرد کی ملکی و قومی خدمات کا جائزہ لیا

صنعتی میلہ کے آخری روز آپ ہمدرد پویلین پر پنڈت جواہر لال نہرو کو دیکھ سکتے ہیں

جلد ۲۵ — ماہنامہ

ہمدرد صحت

نمبر ۲

فی کاپی چار آنے — مدیر:- حکیم عبدالحمید دہلوی — سالانہ دو روپے آٹھ آنے

فہرست مضامین فروری سنہ ۱۹۵۶ء

طابع و ناشر:- حکیم عبدالحمید دہلوی — مطبوعہ دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی — مقام اشاعت:- دفتر ہمدرد صحت - لال کنواں - دہلی

پیدائش و اموات کے اعداد کا مطالعہ

کل ہندوستان میں پیدائش و اموات کے متعلق نمونے کے طور پر جمع شدہ اعداد سے معلوم ہوا کہ ایک اوسط درجہ کی ہندوستانی عورت کے زمانۂ تولید میں چھ اور سات کے درمیان بچے پیدا ہوتے ہیں۔ یہ تعداد دوسرے ممالک کے مقابلہ میں زائد ہے۔ مثلاً جاپان میں ۳٫۵، امریکہ میں ۳٫۳ اور انگلینڈ میں صرف ۲٫۶ ہے۔

یہ اعداد ۱۹۵۲-۵۳ء اور ۱۹۵۳-۵۴ء میں رجسٹرار جنرل نے اکٹھے کئے تھے۔ ان سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ زمانہ تولید پورا ہونے کے بعد ایک ماں کے میں سے تیس فی صدی تک بچے ضائع ہو جاتے ہیں۔ ہندوستانی عورت کے زمانۂ تولید کا ایک مخصوص رُجحان ہے۔ عمر کے لحاظ سے ہر عمر کی ہندوستانی عورتوں میں تولیدی استعداد زیادہ ہوتی ہے۔ یکساں عمر والی تمام عورتوں کی تولیدی استعداد امریکہ، کناڈا یا یورپ کے دیگر ممالک، مثلاً انگلستان، بیلجیم، ڈنمارک، یہاں تک کہ جاپان سے بھی زائد ہے۔ تولیدی استعداد کا یہ رُجحان امریکہ، یوروپی ممالک یا جاپان سے مختلف ہے۔ ہندوستان میں پندرہ سے انیس سال تک کی عمر والی عورتوں میں تولیدی استعداد کم ہوتی ہے، لیکن بیس اور چوبیس سال کی عمر والیوں میں یہ استعداد ایک دم بڑھ جاتی ہے اور پچیس اور انتیس سال کے گروپ میں قدرے اضافہ ہوتا ہے، پھر کمی کی طرف مائل ہو جاتی ہے۔ چالیس، چوالیس اور پینتالیس اور انچاس سال کی عمر کی عورتوں میں دیگر ممالک کے مقابلہ میں ہندوستان میں تولیدی استعداد بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس کی وجہ زیادہ تر یہ بھی ہے کہ دیگر ممالک میں مانع حمل ترکیبیں بکثرت رائج ہو گئی ہیں۔

ہندوستان میں کنبہ جلدی بڑھتا ہے اور تیزی سے بڑھتا ہے، کیونکہ عمر کے مختلف دوروں میں مغربی ممالک کے مقابلے میں یہاں پر پیدائش کا سلسلہ جلد شروع ہوتا ہے۔ پندرہ سے چوبیس سال کی عمر میں سب سے زیادہ یعنی اسّی فی صدی عورتیں ماں بن جاتی ہیں۔

۱۹۵۱ء میں ہندوستانی مردم شماری کی رپورٹ میں مسٹر آر۔ اے۔ گوپالا سوامی نے "نقصان دہ زچگی" کی ایک دلچسپ تھیوری پیش کی ہے، اس کی رو سے تیسرے بچے کے بعد کنبہ میں جو بچہ پیدا ہوگا، ایک غیر ضروری اضافہ ہوگا، جو ہندوستان جیسے کم ترقی یافتہ ملک کے لیے مضر ہی سمجھا جا سکتا ہے۔
گویا چوتھے اور اس سے زیادہ
نقطہ ہے جہاں۔
نمو
جس پر عمر اور جنس
اموات کا تناسب
انگلستان کے ۳٫۵ فی صدی سے ... سال میں ۵۰ فی صدی بچے دس سال کی عمر تک پہنچنے سے پہلے مر جاتے ہیں۔

ہندوستان کے تقریباً ہر خطہ میں پندرہ سے چوالیس سال کی عمر تک کے، جب کہ ان میں تولیدی استعداد موجود ہوتی ہے، مردوں کے مقابلے میں عورتوں کی شرح اموات زیادہ ہے، لیکن امریکہ اور انگلینڈ میں معاملہ بالکل الٹ ہو جاتا ہے۔ ان ممالک نے زچگی کے سلسلہ میں اموات پر مکمل طور پر قابو پا لیا ہے، جب کہ ہندوستان اس منزل سے بہت دور ہے۔

نمونے کے یہ اعداد و شمار ہندوستان کے کمشنر مردم شماری اور رجسٹرار جنرل مسٹر آر۔ اے۔ گوپالا سوامی کی سفارش پر بیس ریاستوں سے حاصل کئے گئے تھے۔

جینیئس کیسے پیدا ہوتا ہے؟ عالی دماغی کا راز؟

(موجودہ صدی کے سب سے بڑے سائنسداں آئنسٹین کے دماغ کی چیر پھاڑ)

امریکا کے ڈاکٹروں کا ایک گروہ آج کل مشہور عالم مفکر و سائنسداں ڈاکٹر البرٹ آئنسٹین کے دماغ کی ماہرانہ تشریح و تقطیع میں مصروف ہے، جس نے بیسویں صدی کے سائنسی تخیلات میں اپنے عجیب و غریب نظریات سے ایک انقلاب عظیم برپا کر دیا تھا۔ ان مشرحین کے سرکردہ ڈاکٹر جان کاف مان کو امید ہے کہ اس عالی دماغ سائنسداں کے دماغ کی کاٹ چھانٹ سے ممکن ہے کہ قدرت کے اس سربستہ راز میکانیہ کا پتہ لگ جائے جس کی کارفرمائی سے ایک عالی دماغ "جینیئس" ایسے پیچیدہ مسائل کو چٹکیوں میں حل کر سکتا ہے جو معمولی دماغوں کی رسائی سے ماورا ہوتے ہیں۔

دماغ کی جسامت اور وزن: آئنسٹین کے دماغ کو تقطیع سے پہلے نازک آلات سے تولا اور ناپا جائے گا — گو یہ ایک ثابت شدہ حقیقت ہے کہ کسی دماغ کی جسامت اور وزن کا اس کی ذہنی قابلیت یا تعقل سے کوئی تعلق یا باہمی رشتہ نہیں ہوتا۔ سر، کھوپری اور بھیجے کا بڑا ہونا مقدار عقل و ذہانت کے لحاظ سے کوئی معنے نہیں رکھتا — بہت سے روشن دماغ، ذہین و ہوشیار آدمیوں کے دماغ چھوٹے اور کتنے ہی کند ذہن، سادہ لوح، نہایت ابلہ احمق لوگوں کے سر غیر معمولی طور پر بڑے پائے گئے ہیں۔

اسی طرح دماغ کے وزن کی زیادتی سے بھی چنداں فرق نہیں ہوتا۔ مرد کے دماغ کا وزن اوسطاً تقریباً ۴۸ اونس اور عورت کا دماغ اس سے تقریباً ۴ اونس کم ہوتا ہے۔ غیر معمولی عقیل و فہیم اشخاص کے دماغ کے اوزان بھی مختلف پائے گئے ہیں، مثلاً نامور شاعر بائرن کے دماغ کا وزن تقریباً ۸۰ اونس اور روس کے شاعر اعظم جینوف کے دماغ کا وزن ۷۴ اونس تھا۔ مگر انگریز شاعر شیلے اور مشہور مغنی شادمان کے دماغوں کا وزن ۴۸ اونس کے اوسط معیار سے بھی کم تھا۔ سب سے کم وزن دماغ کا ریکارڈ صرف ۲۴ اونس کا ہے، جو ایک ۴۶ سالہ مزدور کا تھا جو جسمانی اور ذہنی لحاظ سے ہر طرح طبعی تھا۔

تشریحی فروق: مگر امریکی محققین آئنسٹین کے دماغ کی کاٹ چھانٹ اس توقع سے کر رہے ہیں کہ اس میں انھیں بعض تشریحی فروق ایسے ملیں گے جو ایک جینیئس کے دماغ کا امتیازی خاصہ ہوتے ہیں اور جو اسے ایک عامیانہ ذہن و عقل والے شخص کے دماغ سے متفرق کرتے ہیں۔ آئنسٹین کی زندگی ہی میں ڈاکٹروں نے اس کی دماغی موجوں کے امتحان سے قیاس کر لیا تھا کہ اس کی دماغی ساخت غیر معمولی قسم کی ہے۔ جب وہ کسی دقیق و پیچیدہ مسئلہ (جیسے کہ خود اپنے نظریہ اضافیت) پر توجہ مرکوز کرتا تو وہ اپنے دماغی خلیات کے متعدد، متفرق و مختلف گروہوں سے بیک وقت ایک ساتھ کام لے سکتا اور ان سب گروہوں کو خاص اسی ایک مسئلہ پر یکسوئی اور آسانی کے ساتھ مجتمع و مرتکز کر سکتا تھا۔ ایسا بے تکلف اجتماع و ارتکاز عمل میں لانے کی قدرت و قابلیت معمولی افراد کو نصیب نہیں ہوتی۔

خلیات کی تعداد و روابط: اور درحقیقت دماغی خلیات کی تعداد، ان کے باہمی رابطے اور ان کی ہم آہنگی ہی وہ خاص الخاص چیزیں ہیں جو "جینیئس" کی پیدائش کے لیے اہم و ضروری ہیں۔

اس حقیقت کے پیش نظر اب یہ ڈاکٹر یہ ثابت کرنے کی کوشش میں ہیں کہ آئنسٹین نہ صرف مختلف خلیاتی گروہوں کو مرتکز و مربوط طور پر استعمال کرنے کی غیر معمولی قدرت رکھتا تھا بلکہ اس کے دماغی خلیات کی تعداد بھی معمولی طبعی تعداد (دس ہزار ملین یعنی دس ارب خلیات) سے زیادہ تھی! چنانچہ اب آئنسٹین کے دماغ کے خلیات کو شمار کرنے کے لیے ایک نو ایجاد "سیل ویژن خرد بین" سے کام لیا جا رہا ہے۔

دموی رسد: علاوہ ازیں یہ ڈاکٹر یہ بھی ثابت کرنا چاہتے ہیں کہ آئنسٹین کے دماغ میں خون کی رگیں خاص طور پر زیادہ بڑا گھیرا اور زیادہ چوڑا سوراخ رکھتی تھیں — جو اس کے دماغی خلیات کو زیادہ خون پہنچا کر آکسیجن کی ایندھن بہت زیادہ مقدار میں فراہم کر سکتی تھیں۔ درحقیقت دماغی خلیات کی دموی رسد کی مقدار نہایت اہم چیز ہے، جس پر عمل تعقل اور قابلیت غور و فکر کا سراسر انحصار رہتا ہے۔ دماغ کو جس قدر خون زیادہ پہنچے گا، توجہ مرکوز رکھنے کی قابلیت اسی قدر زیادہ ہوگی۔ دموی رسد دماغ کے لیے اس قدر اہم چیز ہے کہ اگر گردن میں شریان سباتی (کرائیڈ آرٹری) کو زیادہ دیر تک دبا دیا جائے تو

بے ہوشی طاری ہوجاتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ خون کی رسد بند ہوتے ہی دماغی خلیے معطل ہوکر اپنا کام بند کردیتے ہیں اور اگر دماغ کو دو چار منٹ تک خون کی رسد سے محروم رکھا جائے تو حالت اور زیادہ خطرناک ہوجاتی ہے ــــــ مستقل تضرر بلکہ ہلاکت کا امکان ہوتا ہے۔

آکسیجن کی اہمیت:۔ اگر دماغ کی دموی رسد میں خفیف سی کمی واقع ہوجائے تو بھی دماغی سرگرمیوں اور ذہنی حالت پر اس خفیف کمی کا نمایاں اثر ہوتا ہے۔ مثلاً اینڈیز (پیرو) کی بلند کوہستانی کھدانوں میں (جہاں ہوا میں آکسیجن کی مقدار کم ہوتی ہے) کام کرنے والے مزدوروں میں سطح سمندر کے مقامات پر کام کرنے والوں کے مقابلے میں، عضلات و حرکات کی ہم آہنگی کمتر ہوتی ہے۔ پہاڑوں پر چڑھنے والوں کا بھی یہی حال ہے۔ کوہ ایورسٹ پر اکیس ہزار فٹ کی بلندی سے اوپر کوہ پیماؤں کو آکسیجن کی قلت اس قدر زیادہ محسوس ہوتی ہے کہ حواس و توجہ قائم رکھنا مشکل ہوجاتا ہے اور قوتِ فیصلہ متاثر ہوجاتی ہے۔ بیباک کوہ پیما آیرک شپٹن نے اپنا ذاتی تجربہ بیان کیا ہے کہ "ایسا معلوم ہوتا ہے کہ گویا ایک بیمار حالتِ خواب میں اوپر چڑھ رہا ہے۔" یہی حال ہوابازوں کا اونچے ہوائی اڈوں پر اڑان کے دوران میں ہوتا ہے۔ غیر معمولی یا شدید جسمانی محنت کے دوران میں بھی، جب کہ پھیپھڑوں سے پہنچی ہوئی آکسیجن رسد جسم کی کارکردگی کے لیے ناکافی ہوتی ہے، دماغ اسی طرح آکسیجن کی قلت سے ماؤف ہوجاتا ہے۔ مشہور دوڑنے والا راجر بیانسٹر (جس نے ایک میل کی دوڑ چار منٹ سے کم میں ختم کردی) بیان کرتا ہے کہ جب میں اپنی تاریخی دوڑ ختم کرچکا تو مجھے ایک "اندھیری" کا احساس ہوا۔

ان تمام حقائق سے واضح ہوتا ہے کہ دماغ کے خلیات کی سرگرمی کے لیے آکسیجن ایک ناگزیر چیز ہے۔ جس قدر آکسیجن زیادہ ملے گی اسی قدر قوت توجہ اور قابلیتِ غور و فکر زیادہ بہتر ہوگی۔ چناں چہ اگر آئنسٹین کے دماغ میں خون کی رگیں معمول سے زیادہ پائی جائیں تو صریحاً اس کے دماغ کو آکسیجن کی رسد بھی معمول سے زائد ہی پہنچتی رہے گی اور اس انکشاف سے اس کی غیر معمولی روشن دماغی (جینیس) کی ز

اعصابی رابطوں کی اہمیت:۔ لیکن خون کی رسد کی زیادتی اور آکسیجن کی فراوانی سے ہیں، جن کو زیادہ سے زیادہ تعداد میں بیک وقت بلاتکلف بروئے کار لانے کی قدرت و قابلیت چونکہ یہ اعصابی روابط نازک و پیچیدہ اور نہایت لطیف ہونے کے علاوہ برقی الاصل ہوتے ہیں کیے جاسکتے۔ اسی واسطے بڑا مسئلہ یہ ہے کہ ان کی موجودگی اب کس طرح ثابت کی جاسکتی ہے؟

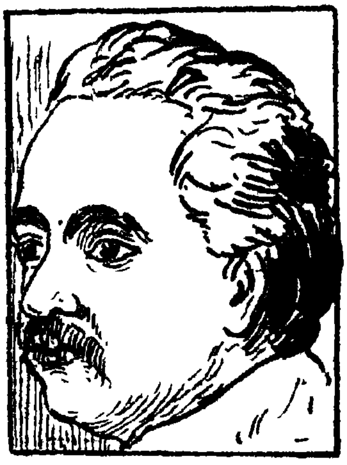
اس مرحلے پر پہنچ کر یہ اندیشہ سامنے ہے کہ آئنسٹین کے دماغ کی چیر پھاڑ سے اس کی حیرت ناک عالی دماغی، نادر روشن خیالی اور غیر معمولی قدرتِ ادراک و توجہ کے اصلی راز یا کنہ تک پہنچنا بعید مشکل ہے۔ دراصل یہ قدرت کا ایک خاص عطیہ ہے، وہ جسے چاہتی ہے اس جنس لطیف سے نوازتی ہے ؎

"ایں سعادت بہ زورِ بازو نیست — تا نہ بخشد خدائے بخشندہ"

بیسویں صدی کے سب سے بڑے سائنسداں

ڈاکٹر البرٹ آئنسٹین

کی یہ تصویر اس وقت لی گئی تھی، جب کہ اس نے اپنے نادر "نظریۂ اضافیت" کے انکشاف سے دنیائے سائنس کو حیرت میں ڈال دیا تھا!



فشار دموی (بلڈ پریشر) کا غذائی علاج

فشار دموی کے مریضوں کے لیے کم و بیش گزشتہ پچاس برسوں کے دوران جو غذائیں تجویز کی گئی ہیں، ان میں سے اکثر کو فشبرگ نے "محدود نوعیت" کا قرار دیا ہے۔ موصوف کا کہنا ہے کہ ان غذاؤں میں سے بیشتر پر کبھی کبھی کوئی نہ کوئی خیال ضرور غالب رہا ہے۔ مثلاً یہ کہ (۱) غذا میں پروٹین نہ ہونا چاہیے (۲) نمک یا سوڈیم کلورائڈ نہ ہونا چاہیے (۳) حرارے نہ ہونے چاہییں (۴) سیال چیزیں نہ ہونی چاہییں (۵) چکنائی نہ ہونی چاہیے وغیرہ وغیرہ۔ اب کمپنر کا نظریہ، جس میں "چاول، پھل اور شکر والی غذا" پر زور دیا گیا ہے، بڑی شہرت حاصل کر رہا ہے اور بالخصوص امریکا میں تو یہ غذا بہت مشہور ہو گئی ہے۔

غیر نمکین غذاؤں کو پہلی بار امبارڈ اور بیچارڈ نے ۱۹۰۵ء میں فرانس میں رواج دیا تھا۔ اس کے بہت عرصے بعد یعنی ۱۹۲۲ء میں امریکا کے دو مشہور معالجین ایلن اور شیرل نے ان غذاؤں کو ۹ر۱۳ فی صدی "کامیاب طریقۂ علاج" قرار دیتے ہوئے دوبارہ بڑے جوش و خروش کے ساتھ اٹھایا اور کہا کہ بلڈ پریشر کے ۱۸۰ نہایت شدید مریضوں میں بھی یہ غذائیں ۹ر۱۸ فی صدی کامیاب ثابت ہوئی ہیں۔ اس کے بعد سے اب تک غیر نمکین غذاؤں کے موضوع پر بہت سی رائیں ظاہر کی جا چکی ہیں جن میں سے کچھ ان کی حامی اور باقی مخالف ہیں۔ جدید تحقیقات سے معلوم ہوا ہے کہ بلڈ پریشر سے سوڈیم کا تعلق ہوتا ہے، نہ کہ کلورائڈ کا، جیسا کہ پہلے کسی زمانے میں خیال کیا جاتا تھا۔ لیکن ابھی تک واضح طور پر یہ معلوم ہی نہیں ہو سکا کہ مریض کو سوڈیم سے محروم رکھنا اس کے فشار دموی کو کیسے اور کیوں کر کم کر دیتا ہے۔ اس کے متعلق طرح طرح کے خیالات ظاہر کیے جاتے ہیں۔ کسی کا خیال ہے کہ اس کے نہ دینے سے کلاہِ گردہ کے بیرونی حصے پر اچھا اثر پڑتا ہے، کوئی یہ کہتا ہے کہ رگوں میں آب خون کا مجموعی حجم کم ہو جاتا ہے، اور کسی کی رائے میں رگوں کی مقابلہ کرنے کی قوت کم ہو جاتی ہے۔

بلڈ پریشر کے بہت سے مریضوں پر غیر نمکین غذاؤں کے تجربے کیے جاتے رہے ہیں، لیکن ہر مریض کے سلسلے میں اس طریقۂ علاج پر عمل کرنے پر اصرار نہیں کرنا چاہیے، کیونکہ اس کے فوائد سے زیادہ نقصانات دیکھے گئے ہیں۔ صرف مندرجہ ذیل حالات میں بلا نمک کی غذائیں دینا مناسب ہوگا:

۱۔ جب مریض کا دل تشویشناک حد تک پھیل گیا ہو۔

۲۔ جب کوئی دوا کارگر نہ ہو رہی ہو۔

۳۔ جب وریدی استسقاء کی کیفیت پیدا ہو گئی ہو اور

۴۔ جب شدید درد سر، چکر، بینائی میں دھندلے پن کی شکایت رہنے لگی ہو۔

نیچے کے حالات میں غیر نمکین غذاؤں کا استعمال مناسب نہیں ہوگا:

۱۔ جب مرض کی نوعیت بالکل معمولی ہو۔

۲۔ جب معمولی طبی علاج سے مریض کو شفا ہو سکتی ہو اور

۳۔ جب گردے کے فعل میں کوئی نقص ہو۔ ایسے حالات میں بلا نمک کی غذائیں استعمال کرانا تسمم بول کا باعث بن سکتا ہے، یا اس کی وجہ سے گردے کے دورانِ خون میں کوئی ایسی خرابی پیدا ہو سکتی ہے جو مریض کے لیے جان لیوا بن جائے۔

غیر نمکین غذا کے نقصانات اور اس کے استعمال کے دوران میں پیش آنے والی مشکلات میں سے چند قابلِ ذکر ہیں (۱) چونکہ یہ انتہائی بد ذائقہ معلوم ہوتی ہے اور طبیعت اسے قبول نہیں کرتی، اس لیے اس کا استعمال بہ شکل چند ہفتوں یا چند مہینوں تک جاری رکھا جا سکتا ہے (۲) اس کا اثر عارضی ہوتا ہے اور صرف استعمال کی مدت تک ہی قائم رہتا ہے۔ بعض حالات میں تو یہ بھی دیکھا گیا ہے کہ غیر نمکین غذا کے استعمال کے دوران میں ہی اس کا اثر ختم ہو جاتا ہے (۳) یہ غذا صرف معمولی نوعیت کے بلڈ پریشر میں مؤثر ثابت ہوئی ہے (۴) فشار دموی میں افاقہ صرف اسی صورت میں نظر آیا جب مریض کو غذا کے ساتھ یا اور کسی شکل میں روزانہ کم از کم پانچ سو ملی گرام سوڈیم مل رہا ہو۔ دو سو ملی گرام سے بھی کام چل سکتا ہے۔ روزانہ ایک یا دو گرام سوڈیم کی پابندی وریدی استسقاء کے مرض میں تو مفید ہو سکتی ہے لیکن بلڈ پریشر پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا (۵) غیر نمکین غذا کے استعمال سے نہ تو مرض کا رخ بدلتا ہے اور نہ اس سے مریض کی زندگی بڑھتی ہے، البتہ (۶) زیادہ مدت تک اس کے استعمال سے مریض میں کمزوری اور چڑچڑاپن پیدا ہو سکتا ہے۔

بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے کمپنر نے بھی ایک غذا تجویز کی ہو، جس میں شکر، پھل اور چاول شامل ہوتے ہیں۔ ناواقف طبی و غیر طبی اخبارات نے اس غذا کی ضرورت سے زیادہ حمایت کی ہو بلکہ یہ کہنا مناسب ہوگا کہ مبالغہ سے کام لیا ہو۔ پہلے چاول کو گردوں کے لیے مضر سمجھا جاتا تھا اور یہ خیال کیا جاتا تھا کہ اس کے استعمال سے پیشاب کی نالیوں میں زہریلے مادے جمع ہو جاتے ہیں، لیکن حالیہ تجربات نے چاول کے خلاف ان غلط فہمیوں کو دور کر دیا ہو کیونکہ چاول میں سوڈیم کا کم مقدار میں ہونا ہی اس کی ایک خوبی بن گیا ہو۔

کمپنر کی تجویز کردہ غذا میں (۱) چاول کی مقدار روزانہ ۲۵۰ سے ۳۵۰ گرام تک ہوتی ہو (۲) پھل یا پھلوں کا رس روزانہ ۷۰۰ سے ۱۰۰۰ مکعب سینٹی میٹر ہوتا ہو۔ (۳) شکر حسب ضرورت (۴) اور حیاتین۔ یہ غذا جس میں پروٹین ۲۰ گرام، چکنائی ۵ گرام، سوڈیم ۱۵۰ ملی گرام اور کلورائڈ ۲۰۰ ملی گرام ہوتا ہو، روزانہ دو ہزار کیلوریز (حرارے) پیدا کر دیتی ہو۔ کمپنر کا کہنا ہو کہ اس غذا میں پروٹین کی کمی، اجزائے شکریہ (کاربوہائیڈریٹ) سے پیدا ہونے والے پروٹین سے پوری ہو جاتی ہو۔

اس غذا کے استعمال سے برآمد ہونے والے نتائج میں یکسانیت نہیں ہو۔ کمپنر نے جو اس غذا کا مجوز سمجھا جاتا ہو، پانچسو مریضوں پر مسلسل تجربہ کرنے کے بعد اسے ۴۳ ، ۴۴ فیصدی مفید قرار دیا ہو۔ اس رائے کی بنیاد غالباً یہ ہو کہ ایسی غذا کے استعمال سے (۱) بلڈ پریشر میں ۲۰ ملی میٹر یا اس سے کچھ زیادہ کی کمی واقع ہو گئی (۲) یا دل کے پھیلاؤ میں ۱۸ فی صدی یا اس سے کچھ زائد کمی ہو گئی (۳) یا عضلات قلب کی حرکت اعتدال پر آگئی۔ ۱۹۵۰ء میں واٹکن نے اس غذا کے ۹۲ فیصدی مفید ہونے کا دعویٰ کیا تھا لیکن حالیہ تجربات سے معلوم ہوا کہ بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے یہ غذا اتنی مفید نہیں جتنی کہ سمجھی جاتی رہی ہو۔ ہاں اتنا ضرور کہا جا سکتا ہو کہ یہ غذا فشارِ دموی کے مرض میں دوسری چیزوں کے ساتھ مفید ثابت ہو سکتی ہو۔

اس غذا کے استعمال کے دوران پیش آنے والی دشواریوں میں سے چند قابلِ ذکر ہیں (۱) یہ انتہائی اکتا دینے والی اور بھوک مارنے والی غذا ہے (۲) اسے چند ہفتوں سے زیادہ عرصے تک طبیعت قبول نہیں کرتی (۳) اس کے استعمال سے بلڈ پریشر میں صرف عارضی افاقہ ہوتا ہو (۴) مرض کے اسباب پر اس کا کوئی اثر نہیں ہوتا (۵) پروٹین کی مقدار اس میں کم ہوتی ہو (۶) مستقل استعمال سے وزن گھٹنے لگتا ہو۔ طبیعت بوجھل ہو جاتی ہو اور تھکن سی محسوس ہونے لگتی ہو (۷) بلڈ پریشر کے مرض میں اس کا مستقل استعمال آگے چل کر تسمم بول کا باعث بن سکتا ہو اور گردہ کے فعل میں بھی خرابی پیدا ہو سکتی ہو (۸) معنوی اعتبار سے اس میں اور غیر نمکین غذا میں (جو طبیعت کو بہت ناگوار معلوم ہوتی ہو) کوئی فرق نہیں ہو۔

حالیہ تجربات و مشاہدات سے معلوم ہوا ہو کہ بلڈ پریشر کے جسیم اور بھاری بھرکم مریضوں کے علاج میں "کمی وزن" ایک اہم پارٹ ادا کر سکتی ہو۔ یہ مقصد بجائے ورزش کرنے یا تھائی رائڈ اور ڈکشدرین جیسی ادویہ استعمال کرنے کے محدود مقدار میں حرارے پیدا کرنے والی غذا استعمال کرنے سے بھی پورا ہو سکتا ہو۔

ہائی بلڈ پریشر سے متعلق غذاؤں میں سب سے زیادہ نقصان دہ پروٹینی غذا سمجھی جاتی رہی ہو، شاید اس لیے کہ فشارِ دموی کے دوران میں اسے گردے کے لیے مضر تصور کیا جاتا تھا (۲) یہ بھی خیال تھا کہ اس سے آنتوں کا فعل سست پڑ جاتا ہو۔ اگرچہ ایسے خیالات کی اکثر تردید کی جاتی رہی ہو تاہم یہ خوف اپنی جگہ پر قائم تھا کہ

اس کے کہ یہ

کوئی بات د

لیے نقصان

وہ ناکام ہو گیا

قابلِ تعریف کمی واقع نہیں ہوئی البتہ (۳) زیادہ عرصے تک مریض کو کم پروٹین دینے کے نتیجہ میں اسے کمزوری اور کمی خون کی شکایتیں ہو سکتی ہیں۔

میلر اور ڈیمس نے اگرچہ ۱۹۲۱ء میں یہ دکھایا تھا کہ پانی بھی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے نقصان دہ ہو سکتا ہو۔ لیکن اس خیال کی بھی حالیہ تجربات سے تردید ہو گئی ہو۔ مناسب مقدار میں پانی یا کسی اور سیال شے کا استعمال فشارِ دموی کے مریض کے لیے مضر ثابت نہیں ہو سکا ہو۔ ایسے تجربات کے پیشِ نظر مریض کے لیے پانی کی کوئی مقدار مقرر نہیں کی جا سکتی۔

خلاصہ یہ کہ گزشتہ پچاس برسوں کے دوران ہائی بلڈ پریشر کے مریضوں کے لیے ان گنت غذائیں تجویز کی جا چکی ہیں، جن میں سے یہ قابلِ ذکر ہیں: (۱) غیر نمکین غذا (۲) کمپنر کی تجویز کردہ چاول والی غذا۔ (۳) وزن گھٹانے والی غذائیں (۴) کم پروٹین والی غذا۔

اب نئی معلومات کی روشنی میں ان مختلف غذاؤں کے فوائد و نقصانات متعین کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔

وجع الفواد

وجع الفواد کو فمِ معدہ کا درد یا کوڑی کا درد بھی کہتے ہیں' اس کا انگریزی نام کارڈی ایلجیا (Cardialgia) ہے۔ یہ نہایت شدید قسم کا درد ہے۔ اس کی شدت سے مریض مچھلی کے مانند تڑپنے لگتا ہے۔ اس وقت مریض دل کے مقام پر بھی درد محسوس کرتا ہے' اس لیے اس کو مجازاً وجع الفواد (دل کا درد) کہا جاتا ہے۔

یہ درد عموماً دورے کے ساتھ ہوتا ہے اور کوڑی کے مقام پر نہایت شدت اور جلن کے ساتھ ہوا کرتا ہے۔ ہاتھ سے دبانے پر افاقہ محسوس ہوتا ہے لیکن بعض اوقات مقامِ درد کی ذکاوتِ حس اسقدر شدید ہوتی ہے کہ دبانا تو درکنار مریض اس مقام کو چھونے ہی سے چلا اٹھتا ہے لیکن یہ صورت عموماً اختناق الرحم کی مریضہ عورتوں میں ہوا کرتی ہے۔ اگرچہ یہ درد زیادہ تر کھانا کھانے کے بعد ہوا کرتا ہے لیکن بعض مریضوں میں خالی شکم بھی ہوتا ہے۔ اگر اس صورت میں تھوڑا کھانا کھا لیا جائے تو درد کم ہو جاتا ہے۔ یہ درد مردوں کو بھی ہوتا ہے اور عورتوں کو بھی' لیکن عورتوں میں زیادہ دیکھا جاتا ہے۔

مریض عام طور پر قابض' بادی اور نفاخ غذاؤں کے کھانے سے اس درد میں مبتلا ہوا کرتا ہے لیکن بعض ایسے مریض بھی دیکھے گئے ہیں کہ ان میں غذا کی نوعیت مطلق اثر انداز نہیں ہوتی' خواہ کتنی ہی احتیاط رکھی جائے اور مضر غذاؤں سے پرہیز کیا جائے تاہم کچھ مدت کے وقفہ سے اس درد کا دورہ پڑتا ہے اور یہ پتہ چلانا مشکل ہو جاتا ہے کہ کس غذا کے کھانے سے یہ دورہ پڑا ہے۔

بہرحال عموماً یہ درد نہایت شدید اور نوبتی ہوتا ہے۔ درد فمِ معدہ اور اس کے آس پاس محسوس ہوا کرتا ہے بلکہ بعض اوقات یہ درد بائیں شانے تک پھیلتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ مریض درد کے مارے بے چین ہو جاتا ہے اور درد کی وجہ سے مانند تڑپتا ہے۔ پیٹ کو اپنے ہاتھوں سے یا تکیہ وغیرہ سے دبا کر اوندھا لیٹ جاتا ہے پھر بھی درد کسی پہلو چین نہیں لینے دیتا۔ کبھی متلی بھی ہو جاتی ہے اور بعض اوقات قے بھی ہو جاتی ہے۔ درد کے مقام پر دبانے سے ایک گومڑ سا اٹھتا ہوا محسوس ہوتا ہے جو ایک گھنٹے کے اندر دب جاتا ہے۔

علاج:۔ اگر یہ درد زیادہ شدید نہ ہو تو عموماً سوڈا واٹر پینے سے رفع ہو جاتا ہے لیکن اگر درد شدید ہو اور غذا کھانے کے بعد لاحق ہو تو فوراً گرم پانی میں نمک ملا کر پلائیں اور قے کرائیں' اس کے بعد جوارش کمونی نو ماشے عرق پودینہ عرق الائچی اور عرق گلاب ہر ایک ۴ تولے کے ساتھ کھلائیں۔ اگر درد غلبۂ ریاح کے باعث ہو تو اس وقت بھی یہی دوا دیں اور ہر حالت میں نمک کو پوٹلی میں باندھ کر توے پر گرم کر کے فمِ معدہ کو سینکیں۔ اگر مریض کو قبض ہو تو اس کو فوراً رفع کرنے کے لیے انڈی کا تیل چار تولے پاؤ بھر گرم دودھ میں ملا کر پلائیں' قبض رفع ہونے کے بعد درد میں افاقہ محسوس ہونے لگتا ہے۔

ان تدابیر کے باوجود اگر درد باقی رہے تو ہیرا ہینگ ایک تی لیں اور ایک منقا کی گٹھلی نکال کر اس کے بجائے ہیرا ہینگ رکھ کر گولی بنا کر کھلا دیں' یا نمک سیاہ ایک ماشہ عرق گلاب پانچ تولے میں جوش دیکر پلائیں یا یہ دوا کھلائیں جو وجع الفواد کو دور کرنے کے لیے عجیب الاثر ہے۔

اونٹنی کا دودھ ڈیڑھ سیر لیکر ایک بڑی قلعی دار دیگچی میں (جسمیں پانچ سیر دودھ کی گنجائش ہو) پکائیں اور اس میں نمک لاہوری سفید آٹھ تولے پیس کر شامل کر دیں۔ پتیلی کے نیچے آنچ بہت ہلکی رکھیں اور دودھ کو ہر وقت قلعی دار کفچہ سے چلاتے رہیں۔ جب پکتے پکتے دودھ گاڑھا ہونے لگے تو اس میں زعفران تین ماشے دودھ میں گھری کی ہوئی شامل کریں اور نہایت ہلکی آنچ پر پکاتے اور کفچہ سے چلاتے رہیں' یہانتک کہ دودھ کا کھویا ہو جائے' جب یہ خشک سفوف سا ہو جائے تو جس قدر نرم آنچ پر اس کو خشک کر لیا جائیگا اسی قدر یہ زیادہ مدت تک خراب نہ ہوگا۔ ایک بوتل میں ڈاٹ لگا کر رکھیں۔ ضرورت کے وقت یہ دوا ایک ماشہ تھوڑے پانی کے ساتھ دیں۔ ایک خوراک کے دینے سے درد دور ہو جائیگا لیکن اگر باقی رہے تو دو گھنٹے کے بعد دوبارہ دیں۔ درد دور ہونے کے بعد ہفتہ عشرہ تک آدھا ماشہ دوا کھلاتے رہیں' تاکہ درد دوبارہ نہ لوٹ آئے۔

اس مرض کو بار بار لوٹ آنے کو روکنے کے لیے جوارش کمونی بھی گھٹا بڑھا کر کھلائی جاتی ہے' جس کی ترکیب یہ ہے کہ جوارش کمونی ۳ ماشے صبح کو پانی سے کھلائیں اور تین روز تک برابر کھلاتے رہیں۔ اس کے بعد ایک ایک ماشہ روز بڑھائیں' یہانتک کہ چودہ ماشے تک پہنچ جائیں۔ تین روز تک چودہ چودہ ماشے کھلاتے رہیں اس کے بعد ایک ماشہ روزانہ گھٹائیں' یہانتک کہ پہلی مقدار خوراک ۳ ماشے تک پہنچ جائیں۔ تین روز تک ۳-۳ ماشے کھلا کر چھوڑ دیں۔

غذا اور پرہیز:۔ اس درد کے مریض کو مناسب غذائیں کھانی چاہییں' مضر غذائیں بالکل استعمال نہ کریں۔ بکرے کے گوشت کا شوربہ یا کریلے اور چچڑی کی ترکاری روٹی سے کھائیں۔ مونگ کی پتلی دال بھی کھا سکتے ہیں لیکن چاول' آلو' اروی' دال لوبیا' گوبھی' مٹر وغیرہ قابض و بادی چیزوں سے پرہیز رکھیں۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ!

شام کو جب میرے مطب کی چھت میں پچیس واٹ کا بلب جگمگا رہا تھا اور ڈوبتے ہوئے سورج کی مرتی ہوئی کرنیں کو سہارا دینے کی کوشش کر رہا تھا، دفعتاً ایک اجنبی میرے سامنے آیا اور چند لمحہ پہلے جب وہ دیوار سے اپنی سائیکل ٹکا رہا تھا، میں نے غور سے اس کی طرف دیکھا۔ اس کی بڑی بڑی آنکھوں کے اندر کچھ جانے پہچانے نقوش تھے اور ایسی ہی کچھ باتیں تھیں، لیکن لمبی داڑھی بتا رہی تھی کہ میرے لیے وہ بالکل اجنبی ہے۔ وہ سلام کر کے کرسی پر بیٹھ گیا۔ میرے نہ پہچاننے پر نہ تو اس کی کوئی دل شکنی ہوئی اور نہ اس نے کسی حیرت کا اظہار کیا۔ "آپ نے مجھے پہچانا نہیں؟"

"بالکل نہیں، لیکن میں نے آپ کو کہیں دیکھا ضرور ہے!"

"میرا نام محسن ہے۔"

"اچھا محسن صاحب! یہ کیا حلیہ بنا رکھا ہے آپ نے؟"

چند ماہ پہلے کا وہ محسن میری آنکھوں میں پھر گیا، جو روزانہ نہایت اہتمام سے شیو کیا کرتا تھا اور اس کے رخساروں پر گلاب کی پتیاں لرزتی رہتی تھیں۔ اس وقت وہی رخسار داڑھی کے لمبے سیاہ بالوں سے ڈھکے ہوئے تھے اور چہرے پر دھند سی چھائی ہوئی تھی، جیسے جاڑوں میں جھیل کے شفاف پانی پر کہر کی چادر پھیل گئی ہو۔

"میں بیمار ہوں، بہت زیادہ بیمار۔ پنسیلین کے بارہ انجکشن لگ چکے ہیں۔ کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ اور بھی بہت سے علاج کر چکا ہوں!"

"کیا بات تھی؟"

"بات وات کچھ بھی نہیں تھی۔ ایک دن شیو کر رہا تھا، بلیڈ سے ذرا سی کھال کٹ گئی اور پھر سارے چہرے پر دانے پیدا ہو گئے جو پک کر زخم ہو گئے۔ زخموں سے سیروں پانی رس گیا۔ پورے بدن میں شدید خارش ہو گئی، اور ہارٹ اٹیک بھی ہونے لگا!"

میں نے بہت غور سے محسن کو دیکھا اور نسخہ لکھنا چاہا، لیکن اس نے قلم پکڑتے ہوئے کہا "دواؤں سے میں زچ آ چکا ہوں۔ اب میں خودکشی کر سکتا ہوں، دوا نہیں پی سکتا۔"

"تو کیا تعویذ لینے آئے ہیں آپ مجھ سے!" میں نے چڑھ کر کہا۔

"آپ طبیب ہیں اور حاذق طبیب۔ پہلے حکیم تو دواؤں کی خوشبو ہی سے مریضوں کو اچھا کر دیا کرتے تھے۔ کیا آپ کوئی ترکیب مجھے نہیں بتا سکتے کہ بغیر دوا کے اچھا ہو جاؤں۔"

"بتا سکتا ہوں، ضرور بتا سکتا ہوں۔" میں نے ذرا دیر سوچ کر کہا، اور پھر ایک گہری سوچ میں ڈوب گیا۔ چند منٹ کے بعد میں نے کہنا شروع کیا۔

"آپ روزانہ سورج نکلنے سے پہلے شہر کے باہر کسی کھلے میدان میں سیر کے لیے نکل جایا کیجیے اور تیز تیز چلا کیجیے تاکہ آپ کو بڑے بڑے سانس لینے کی ضرورت ہو۔ سانس لیتے وقت منہ قطعی بند رکھا جائے۔ اس دوران میں ذرا ذرا سی دیر کے بعد ہوا کی طرف رخ کر کے کھڑے ہو جایا کیجیے اور خوب گہرے گہرے سانس لیا کیجیے۔ شام کو بھی اسی طرح کر لیا کیجیے۔"

محسن سب سے زیادہ چہرے کے زخموں سے پریشان تھے۔ انھوں نے شیو کرنا بھی چھوڑ دیا تھا۔ اگلے ہی دن سے وہ اس پروگرام پر عمل کرنے لگے

دس روز کے بعد انھوں نے بتایا کہ

ہیں۔ میں نے کہا۔"

اس مقصد کے

ہو جائیے اور تھوڑ

پر شعاعیں پہنچ سکے

سے غسل کر لیا کیجیے۔"

انھوں نے اس ہدایت پر بھی عمل کیا اور صحت ذرا تیزی سے واپس آنے لگی۔ غذا کے سلسلے میں سخت تاکید کر دی گئی تھی، وہ صرف ترکاریاں ہی کھاتے تھے، اسی کے ساتھ کچھ پھل بھی۔ جب وہ اور ٹھیک ہوئے تو میں نے صبح کو انھیں بکری کے دودھ میں شربت عناب ڈال کر پینے کو کہا اور آہستہ آہستہ دودھ اور شربت کی مقدار میں اضافہ کرنے کو کہتا رہا۔ جب دودھ کی مقدار آدھ سیر کے قریب پہنچ گئی تو میں نے بتدریج اس کا وزن کم کرا لیا۔ چالیس روز گزرنے پر ان کے زخم بالکل سوکھ چکے تھے۔ خارش بھی رفع ہو گئی تھی اور ہارٹ اٹیک ایک بار بھی نہیں ہوا تھا۔ محسن اتنے ڈرے ہوئے ہیں کہ وہ اب بھی سب کچھ کر رہے ہیں۔ دودھ برسات میں ترک کرا دیا گیا ہے۔ باقی پروگرام کے متعلق کہہ دیا گیا ہے کہ تن درست اور طاقتور رہنے کے لیے عمر بھر اسے چلاتے رہیں۔

(ایک ہندوستانی حکیم)

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ!

بچپن سے میری صحت کمزور رہا کرتی تھی۔ چناں چہ میں اسکول ہی میں تھی کہ مجھے سر کے درد کے دورے پڑنے لگے۔ پہلے تو یہ عارضی ہوا کرتے تھے لیکن بڑے سخت ہوتے تھے۔ میں کوئی کام کرنے کے قابل نہ رہتی تھی۔ ہر دوسرے تیسرے روز یہی مصیبت پیش آتی۔ جیسے جیسے وقت گزرتا گیا، دورے زیادہ جلد پڑنے لگے۔ یہاں تک کہ روز روز پڑنے لگے۔ کچھ دنوں میں یہ درد مستقل ہوگیا اور چوبیس گھنٹے رہنے لگا۔ رات اور دن کے کسی حصے میں اس سے نجات نہ ملتی۔ بستر سے اٹھنے پر زیادہ شدید ہوا کرتا تھا۔ دن میں کسی وقت شدت میں کمی ہوجاتی لیکن رکتا نہ تھا۔ میں اس تکلیف سے عاجز آگئی تھی۔ شروع شروع میں تو جب درد ہوتا، محلے کے ڈاکٹر کے ہاں سے دوا منگوا کر کھالی جاتی اور افاقہ ہوجاتا لیکن پھر جب شدت بڑھی تو یہ عارضی افاقہ بھی جاتا رہا۔ اب جس کسی نے کسی حکیم یا ڈاکٹر کا پتہ بتایا وہاں پہنچے۔ ہومیوپیتھس کے دروازے کھٹکھٹائے، جھاڑ پھونک بھی کرائی مگر "مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی"!

میری بہن ان دنوں ڈاکٹری کی تعلیم حاصل کرتی تھیں۔ انھوں نے ایک قابل پروفیسر کے زیر علاج رکھا، مگر بے سود۔ افاقہ ہوتا تھا مگر عارضی۔ ڈاکٹروں نے سر سے لیکر پیر تک میرے جسم کی پورے طرح سے چھان بین کی۔ سر، ناک، سینہ، پیٹ اور گردے سب ہی کے ایکسرے لیے گئے۔ خون، پیشاب، پاخانہ کا بارہا امتحان ہوا، مگر کسی طرح بھی کوئی وجہ ان کی سمجھ میں نہ آئی تھی۔ بعض نے تو دماغ کے کینسر کا شبہ ظاہر کیا۔ چناں چہ مختلف زاویوں سے کئی دفعہ سر کی کئی ایکسرے تصاویر لی گئیں لیکن نتیجہ صفر ہی رہا۔ میں سب معالجوں کو ناکارہ ٹھیرانے لگی اور اپنی بہن کو اکثر جھلاہٹیں سنانے لگی کہ وہ دنیا بھر کے علاج کرتی پھرتی ہیں اور نہیں کرسکتیں کچھ تو میرے لیے۔ مگر سچ تو یہ ہے کہ انھوں نے متعدد بار کوشش کرلی تھی اور کیے جاتی تھیں۔ دنیا بھر کے "ٹیسٹ" اور "ٹانک" میرے لیے روزانہ چلے آتے تھے، مگر میرے لیے وہ سب بے اثر ہوچکے تھے۔ یہاں تک کہ تکلیف پانچ سال پرانی ہوچلی تھی اور اب سر کے درد کے ساتھ ساتھ بدن کی رگ رگ میں بھی غضب کا درد اور اینٹھن رہنے لگی تھی۔

ایک دن میری بہن اپنی من بھری کوئی کتاب لیے میرے پاس آبیٹھیں اور کہنے لگیں، "میں تمھارا علاج کروں گی، اگر صرف تم میرے ساتھ تعاون کرو۔ نہ کوئی دوا پینی ہوگی، نہ ہی کڑوی گولیاں کھانی پڑیں گی اور نہ سوئیاں بھونکی جائیں گی۔" میری امید ختم ہوچکی تھی۔ میں نے بیزاری و بے توجہی ظاہر کی۔ انھوں نے نرمی سے کہا کہ "پہلے اس کتاب کے مضمون سن لو، تمھاری خود سمجھ میں آجائیگا۔" انھوں نے جگہ جگہ سے مختلف پیراگراف پڑھ کر سنائے جس سے آکسیجن کی اہمیت اور زندگی کے لیے اسکی ضرورت واضح ہوتی تھی۔ پھر مختلف طریقوں سے انھوں نے مجھے سمجھایا، مثلاً منہ اور ناک بند کر کے سانس روک لینے کو کہا۔ میں مشکل سے ایک منٹ اور چند سیکنڈ چپ چاپ بیٹھی رہی، پھر گھبرا گئی اور میں نے سانس چھوڑ دیا۔ اب انھوں نے مجھ سے کہا کہ میں ایک لمبا سانس لیکر روک لوں۔ چنانچہ اس دفعہ میں دو منٹ سے بھی زیادہ سانس روکے رہی۔ جب میں نے سانس چھوڑا تو انھوں نے بتایا کہ میرے سانس کی پوری ہوا استعمال نہیں ہوئی تھی، بلکہ اس کا ضروری جز یعنی آکسیجن میرے سینے میں موجود ہونے کے باوجود بیکار رہی۔ اگر چند منٹ کسی کا منہ ناک بند رکھا جائے تو وہ آکسیجن نہ ملنے کی وجہ سے مرجائیگا اور ظاہر ہے کہ گندی ہوا میں سانس لینے اور بند تاریک کمروں میں گھنٹوں بیٹھے رہنے سے کتنا نقصان پہنچتا ہوگا! پھر انھوں نے پاس پڑا ہوا پانی کا مٹکا اٹھانے کو کہا۔ میں زمین سے چند انچ اوپر اٹھاسکی اور جلدی سے رکھ دیا۔ اب انھوں نے مجھ سے کہا کہ میں سیدھی کھڑی ہوکر پہلے ایک لمبا سانس لوں اور اسے روک کر مٹکا اٹھاؤں۔ چنانچہ میں نے ایسا ہی کیا۔ اس بار میں نے مٹکا ایک فٹ سے زیادہ اونچا اٹھایا۔ پھر انھوں نے مجھے زینہ کی سیڑھیاں چڑھنے اور اترنے کو کہا۔ جب میں واپس آئی تو میرا دم اکھڑا ہوا تھا۔ تھوڑی دیر میں جب سانس درست ہوا تو انھوں نے کہا کہ میں پھر زینہ پر چڑھ کر واپس آؤں اور اس بار چڑھنے اور اترنے کے دوران میں بڑے بڑے سانس لیتی اور چھوڑتی جاؤں لیکن آہستہ آہستہ لوں اور آہستہ آہستہ چھوڑوں۔ میں پہلے کی رفتار سے اوپر جاکر واپس آئی۔ اس بار یقیناً میرا سانس قابو میں تھا۔

ایک گھنٹے کی لکچربازی اور اس عملی سبق سے مجھ پر آکسیجن اور تازہ ہوا کی اہمیت ظاہر ہوئی تو انھوں نے مجھ سے کہا کہ تم جو رات بھر کمبل سے منہ ڈھک کے سیا کرتی ہو تو اس سے گھنٹوں تمھارے خون میں گندی ہوا پہنچتی رہتی ہے اور جسم کا تغذیہ خراب ہوتا ہے۔ رات بھر کی نیند و آرام اور سانس سے داخل ہونیوالی آکسیجن دن بھر کی استعمال شدہ توانائی جسم کو واپس پہنچاتی ہے، تھکے ہوئے عضلات کو زندگی بخشتی ہے اور ان کو دوسرے دن کے کام کاج کے لیے پھر سے تیار کرتی ہے۔ اگر تم منہ ڈھک کر سونا چھوڑ دو اور صبح سویرے روزانہ کم از کم آدھ گھنٹہ چہل قدمی کیا کرو اور لمبے لمبے سانس آہستہ آہستہ لو اور چھوڑو تو کوئی وجہ نہیں کہ تمھاری تکلیف دور نہ ہو۔ اگرچہ انھوں نے اس سے پہلے کئی مرتبہ مجھے یہ تاکید کی تھی اور منہ ڈھک کر سونے کو منع کیا تھا مگر اس مرتبہ میں نے اس پر عمل کرنیکا ارادہ کرلیا اور اس رات کو منہ کھلا رکھ کر سوئی۔ کیا آپ یقین کریں گے کہ دوسرے دن صبح جب میں اٹھی ہوں تو نہ میرے سر میں درد تھا، نہ بدن میں! مجھے یقین نہ آتا تھا کہ میرا سر ہلکا ہے۔ اس دن سے میں زیادہ سے زیادہ کھلی ہوا میں رہتی ہوں اور ان کی ہدایت کے موافق جب کام کرتے کرتے تھک جاتی ہوں تو باہر آکر دس منٹ آہستہ آہستہ لمبے سانس لیکر آہستہ آہستہ چھوڑتی ہوں۔ میری طبیعت بحال ہوجاتی ہے۔ پانچ برس تک اتنی تکلیف اٹھانے کے بعد دنیا بھر کے علاجوں سے فائدہ نہ ہوا اور پھر کھلی اور تازہ ہوا کی اہمیت معلوم ہونے سے۔ اب خدا کے فضل سے میں بالکل اچھی ہوں۔ —————— (زبیدہ خان ۔ ویلکور)

دیسی دواؤں کی باقاعدہ تحقیقات کے فوائد کی ایک حیرت انگیز مثال

"راؤلفیا" بیخ مار (اسرول) کے کرشمے!

ڈاکٹر عثمان

یہ عجیب و غریب دیسی بوٹی، جو صدیوں سے ہندوپاکستان میں ایک تریاقِ مار اور مسکن و منوم کی حیثیت سے مشہور و مستعمل ہے اب مغربی دنیا میں جدید تحقیقات و توجہ کا مرکز بن گئی ہے اور اس کے مختلف و متنوع اجزا کے نت نئے افعال و خواص ظاہر ہو رہے ہیں۔ دراصل اس بظاہر حقیر بوٹی کی داستانِ ارتقا نہایت دلچسپ اور بجد سبق آموز ہے جس سے ہماری دوسری دیسی دواؤں کی منظم تحقیقات کی ضرورت و اہمیت ظاہر ہوتی ہے۔

دیسی نام:۔ یہ بوٹی مختلف ناموں سے مشہور ہے۔ سَرپ گندھا (سنسکرت ویدک) چھوٹا چاند یا چندریکا (ہندی) بگلا کدوا۔ اسرول (بہار)

دوسرے نام:۔ تلاگندھی۔ دھن بَرُوا، کوداملپوری، چندرا وغیرہ

مغربی اصطلاحی نام:۔ یورپ کے سائنسدانوں سے اس بوٹی کا تعارف سترھویں صدی میں ہوا۔ گو پہلے اس کا بیان ایک فاضل جرمن ماہر نباتات آگسبرگ کے ڈاکٹر لیون ہارڈ راؤلف Leon Hard Rallwlo سولھویں صدی میں پیش کر چکے تھے۔ انھیں کی یادو اعزاز میں اس کا نام فنی نباتاتی اصطلاح میں "راؤلفیا سرپنٹینا" (Rauwolfia Serpetina) رکھا گیا۔ عام انگریزی نام۔ سرپنٹائن۔

"ہر مرض کی دوا"؟ عام طور پر اس بوٹی کے پتے، رس اور بالخصوص اس کی جڑیں مختلف و متنوع امراض مثلاً مرگی، بےخوابی، جنون کے مختلف اقسام، پیچش، اسہال، ہیضہ، درد سر، نابینائی، مختلف اقسام کے بخار

ابتدائی تجربات و تحقیقات:۔ (۱) بیس پچیس سال پہلے تک بیشتر یورپی اور امریکی اطبا نے ان دوا کی اطلاعات کو غیر معتبر خیال کیا۔ ۱۸۸۷ء میں ایک ڈچ کیمیادان (آلمان) نے اور ازاں بعد بعض برٹش محققین مفید نتیجے پر نہیں پہنچے۔ ۱۹۳۱ء میں آیورویدک و یونانی طبی کالج کے دو سرگرم کیمیادان ڈاکٹروں (ڈاکٹر سلیم الزماں صدیقی اور ڈاکٹر رفعت حسین صدیقی) نے سب سے پہلے اپنی اپنی سائنسی تحقیقات کی باوثوق اطلاع شائع کی جس میں "راؤلفیا" کے پانچ جداگانہ جوہروں (الکلائڈز) اجملی۔ اجملین، اجملی سین، سرپنٹائن، سرپنٹی نائین" کی کامیاب تفریق و تجزی کا اعلان کیا گیا۔ ان پانچوں اجزا کو تجرباتی جانوروں (مینڈکوں) پر آزمایا گیا مگر چنداں امید افزا نتائج حاصل نہیں ہوئے۔

(۲) تھوڑے ہی عرصے بعد دو دوسرے ہندوستانی طبیبوں (ڈاکٹر گنا ناتھ سین اور ڈاکٹر کارتک چندر بوس) نے رسالہ انڈین میڈیکل ریکارڈ میں اپنی تحقیقات کے زیادہ موثر بیانات شائع کیے:۔ "اسرول کی جڑ سے نکالے ہوئے دو الکلائڈز (غالباً یہ صدیقی ڈاکٹروں کے تجزی کیے ہوئے پانچ ہی میں کے دو تھے) تجرباتی جانوروں پر ہلکے مگر غیر مشکوک اثرات رکھتے ہیں۔ ان کے خون کے دباؤ کو گھٹا دیتے ہیں"۔ اور انھوں نے نہایت جوش و خروش کے ساتھ بیان کیا کہ اسرول کی سالم جڑ کا سفوف نہ صرف بےخوابی اور بعض اقسام کے جنون میں مفید ہے، بلکہ وہ خون کے دباؤ کو گھٹا دینے کے لیے بھی لاجواب دوا ہے یہ عام خیال کہ وہ ہر قسم کے جنون کے لیے اکسیری دوا ہے، صحیح نہیں ہے۔ بلکہ ان کے تجربہ میں وہ صرف جوش و خروش کی "ہذیانی جنون" کی حالتوں کی علامات جلد دور کر دیتی ہے اور اسے ۲ تا ۲ ہفتوں بلکہ زیادہ مدت تک بتدریج کم مقداروں میں استعمال کرتے رہنا چاہیے۔ بالآخر انھوں نے ساری دنیا کے ڈاکٹروں سے پُرخلوص استدعا کی "کہ اس دوا میں نہایت وسیع فوائد کے امکانات مخفی ہیں جن کی مزید تحقیق و تلاش کرنی چاہیے"۔

(۳) گو پیرس میں ریمنڈ ہیمیٹ وغیرہ، برلن میں فان اِٹالی اور اسٹن ہائیز اور بالٹیمور میں جوزف کوئیفل جیسے محققین نے کچھ تجرباتی کام کیا۔ مگر سب سے اہم تحقیقاتی کام کلکتہ کے مدرسہ ٹراپیکل میڈیسین میں مشہور عالم محقق سر رام ناتھ چوپڑا کے زیر ہدایت انجام دیا گیا۔ ۱۹۳۳ء میں اس کی پہلی رپورٹ شائع ہوئی جس میں ثابت کیا گیا کہ راؤلفیا ایک حیرت ناک مسکن اور خون کے دباؤ کو کم کرنے والا اثر رکھتی ہے۔ اس کی خام جڑ سے مختلف الکلائڈز نکالے جا سکتے ہیں (جن میں صدیقی ڈاکٹروں کی اجملین وغیرہ بھی شامل ہیں) اور ان الکلائڈز کے اندر غیر مشکوک دوائی خواص موجود ہیں۔ مگر ایک چیز جس نے سب کو حیران کر دیا یہ تھی کہ یہ مختلف اجزا انفرادی طور پر محض خفیف اثر کے حامل تھے، جس کے مقابلہ میں سالم جڑ کا مجموعی اثر بدرجہا زیادہ زوردار اور کارگر ہوتا تھا۔ چوپڑا صاحب ۱۹۴۲ء میں "دوسرے نامعلوم جز

حالتکے امکانات کی باتیں کرنے لگے ... راؤ الفیا کے اندر دوسرے اور موثر اجزا بھی موجود ہونے چاہییں؟"

(۴) دوسری جنگ کے زمانے میں اندازہ کیا گیا کہ ہندستان میں لاکھوں آدمی خون کا دباؤ کم کرنے کے لیے یہ دوا استعمال کر رہے ہیں۔ اب اس کا ممتاز خاصہ یہ ظاہر ہوا کہ یہ دوا نہ صرف خون کا دباؤ کم کر دیتی ہے، بلکہ ساتھ ہی دباؤ کے ساتھ کے دوسرے ناگوار اثرات و علامات کو بھی بہت گھٹا دیتی ہے، چنانچہ لکھنؤ میڈیکل کالج کے ڈاکٹر بھاٹیہ نے ایک ہندستانی طبی رسالے میں اس خصوصیت کو نمایاں طور پر ظاہر کیا۔

"مجھے یہ کہنے میں ذرا بھی تذبذب نہیں ہے کہ راؤ الفیا کا اثر خون کے دباؤ پر ہماری تمام تاحال استعمال کردہ دواؤں کے مقابلہ میں بدرجہا زیادہ مفید ہے۔ یہ دوا خون کے دباؤ کی زیادتی سے پیدا ہو جانے والی عصبی علامات (مثلاً درد سر، کانوں کا گونجنا، دوران سر، غشی، بےخوابی وغیرہ) کو کم کرنے میں خاص طور پر مفید ہے۔ اس دوا سے ہر مریض کو بہت اچھی نیند آئی ... گو یہ دوا مرض کے بنیادی سبب کے لیے شافی نہیں ہے لیکن خون کے دباؤ کی زیادتی سے جو علامات پیدا ہو جاتی ہیں ان کی تخفیف کے لیے یہ بلاشبہ بہترین دوا ہے۔"

(۵) کنگ ایڈورڈ میموریل ہاسپٹل بمبئی کے ایک تجربہ کار ماہر ڈاکٹر رستم جال وکیل نے خون کے دباؤ کے مریضوں کے علاج میں اپنی زندگی کا معتدبہ حصہ صرف کیا اور اس کے علاج کی بے شمار دواؤں کو آزمایا۔ موصوف اپنے ایک مقالہ میں لکھتے ہیں کہ —— "گزشتہ دس سال کے دوران میں میں نے خانگی مطب اور سرکاری دواخانہ میں خون کے دباؤ کے کئی ہزار مریضوں پر مختلف دواؤں کی وسیع طور پر آزمائش کی اور میں اس نتیجہ پر پہنچا ہوں کہ ان تمام دواؤں میں راؤ الفیا سب سے زیادہ غیر متغیر کامیاب اثر رکھتی ہے۔"

مزید تیقن حاصل کرنے کے لیے ڈاکٹر وکیل نے خون کے دباؤ کی بہترین مجرب دوا کا نام دریافت کرنے کے لیے سارے ہندستان کے پچاس ڈاکٹروں کی خدمت میں ایک "سوال نامہ" بھیجا —— جس کے جواب میں ۵۰ میں سے ۴۶ ڈاکٹروں نے راؤ الفیا کے حق میں رائے دی۔ مسلسل تجربات کے بعد ڈاکٹر وکیل نے اس دوا کے بے خطر اور غیر سمی ہونے کا یقین بھی حاصل کر لیا۔ چنانچہ وہ لکھتے ہیں کہ ... "اس دوا کا مسلسل استعمال ۳ تا ۵ سال تک برابر بلا ناغہ جاری رکھنے کے بعد، بلکہ قلب اور گردوں کے مرض کی پیچیدگیاں موجود ہونے کے باوجود بھی، مریضوں میں کوئی خطرناک، معذوری پیدا کرنے والے، یا مستقل نوعیت کے مضر اثرات نہیں دیکھے گئے۔" ... پچاس میں سے ۴۶ آزمائے ہوئے مریضوں میں ایک عام ضمنی اثر (شدید غنودگی) دیکھا گیا۔ اس کے ضمن میں وہ کہتے ہیں کہ "یہ غنودگی بعض ان مریضوں میں جن میں خون کے دباؤ کے ساتھ بےخوابی بھی زیادہ ہو، ایک نعمت غیر مترقبہ ثابت ہو سکتی ہے۔"

"ڈاکٹر وکیل نے اپنی طویل تحقیقات میں ایک خاص بات نوٹ کی، وہ یہ کہ راؤ الفیا کی جو ٹکیاں اس وقت ہندستان میں تیار کی جاتی تھیں وہ اثر و تاثیر میں بہت مختلف تھیں۔ لہٰذا ان کی صحیح عیار بندی (Standardization) ضروری تھی۔

لہٰذا بالآخر انھوں نے ایک بڑا دور رس اقدام کیا —— اپنا تحقیقاتی مقالہ لندن بھیج دیا، جسے اکتوبر ۱۹۴۹ء میں "برٹش ہارٹ جرنل" (مجلۂ امراض قلب) میں چھاپ دیا گیا اور اس مشہور آفاق رسالہ کے ذریعہ اس کی تشہیر ساری دنیا میں ہو گئی۔

اب وہ وقت آ گیا کہ ہندستان کی ایک قدیم بوٹی بیسویں صدی کی طب میں ایک اہم دوا کی حیثیت سے داخلہ حاصل کرے۔ چناں چہ اقطاع عالم میں چاروں طرف سے اس کی مانگ ہونے لگی اور اس کی باریک سائنسی تحقیقات کے نئے نئے منصوبے بنائے گئے، جن کے مفصل بیان کے لیے ایک جداگانہ صحبت کی ضرورت ہے۔

تازیانۂ عبرت :۔ بالآخر دیسی دواؤں کو سراسر بے اثر اور عطائیانہ سمجھنے والوں کے لیے "راؤ الفیا" کی سائنسی تحقیقات ایک تازیانۂ عبرت ثابت ہوئی —— اسی طرح جس طرح کہ پہلے ۱۸۸۵ء میں جلندھر (استسقاء) کی ایک گھریلو دوا ڈیجیٹالس، پیرو کی ایک جنگلی دوا کوکا (Coca) (جس سے بالآخر مشہور جوہر کوکین نکالا گیا) اور ملک چین کی بوٹی ماہوانگ (جس سے ۱۹۲۳ء میں مشہور جوہر ایفیڈرین نکالا گیا) کی حالتوں میں ہوا تھا۔ آج راؤ الفیا کی سائنسی تحقیقات یورپ و امریکا میں نئے نئے اسلوبوں سے ہو رہی ہے اور اس کے مختلف جوہروں کے حیرت ناک خواص و افعال نے دنیا کے طب و سائنس میں ایک غلغلہ پیدا کر دیا ہے۔

ابوالطب بقراط کے طبی اصول

قدیم زمانہ میں اقوام عالم میں علاج معالجہ کے مختلف طریقے توہمات اور مذہبی معتقدات سے بھرے ہوئے تھے۔ رفتہ رفتہ کئی قدیم تمدنوں میں توہمات و معتقدات کی جگہ "عقلی طب" کا رواج ترقی کرتا گیا۔

سب سے پہلے یونان کے حکمائے طب کو مذہب سے جدا کیا۔ اس تفریق سے پہلے یونان میں بیماریوں کا علاج معالجہ عبادت گاہوں اور مندروں میں مذہبی پیشواؤں کی نگرانی میں ہوا کرتا تھا۔ اسقلیبوس طب کا دیوتا مانا جاتا تھا اور علاج معالجہ کے وقت اسی کے نام سے پوجا کی جاتی تھیں، مگر فن طب کی ترقی کے ساتھ مندروں کے پجاری علاج امراض میں بعض عملی تدابیر، مثلاً آرام اور غذا وغیرہ سے کام لینے لگے اور مندر عملاً مریضوں کے دارالعلاج اور صحت گاہ بن گئے، مگر یہ مذہبی معالج شفابخشی کے ذمہ دار نہیں ہوتے، بلکہ علاج کی کامیابی یا ناکامی کو دیوتاؤں کی مرضی پر منحصر سمجھا جاتا تھا۔ پانچویں صدی قبل مسیح میں ابوالطب بقراط نے اس طریقہ علاج کی بالکل کایا پلٹ کر دی۔ بقراط پہلا شخص تھا جس کی رہنمائی سے طب کو پہلی بار مذہب سے جدا کیا گیا اور شفابخشی کی ذمہ داری دیوتاؤں کے بدلے انسان کے کندھوں پر ڈالی گئی۔ بقراط نے نہ صرف طب کو مذہب سے جدا کر دیا بلکہ اسے مدون کر کے "طب عقلی" کو وہ عام شکل بخشی جو سیکڑوں سال گزرنے پر آج بھی قائم و برقرار ہے۔ بقراطی نظام طب میں دواؤں کا وسیع استعمال شامل نہ تھا، بلکہ زیادہ قدرتی وسائل "تازہ ہوا، سورج کی روشنی، مختلف اقسام کے غسل، مناسب تغذیہ جسم وغیرہ سے کام لیکر طبیعت مدبرہ کو جسم کی اصلاح کا موقع دیکر مرض سے شفا حاصل کرنے کی کوشش کی جاتی۔ دراصل بقراط علم طب کا موجد و بانی تھا اور اسی نے وہ سائنسی اصول وضع کیے، جن کی بنیاد پر آج طب جدید کی فلک بوس عمارت تعمیر کی گئی ہے یہ اصول مختصراً یہ ہیں:۔

۱۔ واقعات و حقائق کے سوائے کوئی دوسری چیز سند نہیں ہے۔

۲۔ حقائق کا علم تجربہ و مشاہدہ سے حاصل ہوتا ہے۔

۳۔ استنباط صرف حقائق واقعی سے کرنا چاہیے۔

بقراط کے سنائی ضابطوں میں سے ایک ضرب المثل جو دنیا کے تمام ملکوں کے ادب میں داخل ہو گئی ہے اور نری رائے اور عقیدہ محض کی نفی کرتی ہے، حسب ذیل ہے۔

"زندگی مختصر ہے اور فن طویل موقع ہوا پر سوار ہے اور تجربہ گمراہ کن اور فیصلہ مشکل چیز ہے۔"



متفرق علامات کی کوئی اہمیت نہیں سمجھی جاتی تھی۔ وہ سب محض ایک عام غیر طبعی حالت پر دلالت کرتی تھیں لیکن بقراط نے یہ تصور قائم کیا کہ بعض علامات مربوط ہوتی ہیں اور مربوط علامات رکھنے والے مریضوں میں مرض دوسری قسم کی مربوط علامات رکھنے والے مریضوں سے مختلف نوعیت کا ہوتا ہے۔ مثلاً اس نے یہ پہچان لیا کہ وہ نوعمر کمزور شخص جس کا رنگ زرد اور گال پچکے ہوں جس کا چہرہ بخار سے تمتماتا ہو اور کھانسی کے تکلیف دہ دوروں سے ہلکان ہو جاتا ہو ایسا شخص فوری موت کے خطرہ میں نہیں ہے۔ اگر یہ شخص شہر کی گنجان آبادی سے دور جاکر پہاڑوں کی تازہ ہوا اور سورج کی صاف روشنی میں ٹھہر کر آرام و سکون نہیں لے گا تو آہستہ آہستہ موت سے قریب ہو کر بالآخر مرجائے گا۔ آج اطبا اسی حالت کو تدرن یا سل و دق کے نام سے موسوم کرتے ہیں اور اس کا یہی علاج تجویز کرتے ہیں، جس کی نشان دہی بقراط نے کی تھی۔ اسی طرح بقراط نے محسوس کیا کہ وہ شخص جسے تیز بخار کے ساتھ درد سینہ اور ہذیان ہے۔ پہلے شخص کی طرح آہستہ آہستہ نہیں مرے گا، بلکہ بہت ممکن ہے کہ وہ چند ہی

دور ہو جانے یا بصورت دیگر بیک اچھا ہونے لگے۔ ایسی حالت میں بقراط اس شخص کے لیے ٹھنڈے اور تغذیہ بخش مشروبات، صاف و تازہ ہوا اور بستر میں آرام و سکون تجویز کرتا ہو۔ بقراط نے مختلف امراض کی جو علامات و تعریفات لکھی ہیں وہ اس کے محتاط و باریک مشاہدات پر مبنی ہیں اور آج بھی مثالی اور معیاری سمجھی جاتی ہیں۔ ایسا صحیح غور و مشاہدہ علم طب میں اس کے بعد صدیوں تک نہیں کیا گیا۔

دراصل بقراط نے طبی تخیلات کا دھارا قیاس آرائی کی طرف سے ہٹا کر صحیح مشاہدہ اور عقل سلیم کی سمت پھیر دیا۔ اس کا مقولہ تھا: "جاننا ایک چیز ہے، صرف یہ خوش خیالی کہ میں جانتا ہوں، دوسری چیز ہے، جاننا سائنس ہے مگر صرف یہ سمجھ لینا کہ میں جانتا ہوں، نپٹ جہالت ہو۔"

یہ ایک مشکل راستہ تھا، جس پر چلنے کے لیے اس نے دنیائے طب کو ہدایت کی کیوں کہ اس پر گامزن ہونے کے لیے دیانت عقل کی ضرورت ہے۔ صرف نہایت اعلیٰ کردار کے آدمیوں میں یہ عقل و ذہانت، یہ دیانت و ہمت اور بیان آدمی مانتے ہوتی ہو کہ وہ اپنی غلطیوں کو تسلیم کرکے بے تعصبی اور بے طرفداری کے ساتھ صداقت کو تلاش کرتے ہیں۔ بقراط نے اپنی غلطیوں اور ناکامیوں کا حال بھی اسی صاف گوئی کے ساتھ لکھ دیا ہے جس طرح کہ اپنی کامیابیوں اور تجربات عملیہ کا اور اس سے اس کا مقصد یہی تھا کہ آنے والی نسلوں کے اطبا ان سے رہنمائی حاصل کریں اور غلطیوں سے اپنا دامن بچا کر عمل پیرا ہوں۔

بقراط کا زمانہ یونانی تہذیب، علم و فنون، شعر و ادب، حکومت و سیاست، سائنس و فلسفہ کے انتہائی عروج کا زمانہ تھا، جس نے کچھ عرصے بعد افلاطون و ارسطو جیسے دانش مندوں کو جنم دیا لیکن اس کے بعد یونانی تہذیب کا زوال شروع ہو گیا اور یہ زوال علم و فن طب میں سب سے زیادہ نمایاں ہوتا گیا۔ بقراطی تعلیمات کا اثر زائل ہوتا گیا اور چند صدیوں میں یہ حالت ہو گئی کہ مشاہدہ اور عقل و استنباط کی جگہ قیاس آرائیوں اور عقیدہ پرستی نے لے لی۔ اب اطبا مختلف گروہوں میں منقسم ہو گئے۔ ہر گروہ امراض اور اصول علاج کے متعلق اپنا الگ عقیدہ یا مذہب رکھتا تھا اور بجائے دیانت دارانہ تلاش حق کے اپنے ہم خیالان و ہم عقیدہ پیروؤں کی تعداد بڑھانے کی تگ و دو میں اور اپنے حریف گروہ کو نیچا دکھانے کی کوشش میں لگا رہتا تھا۔

متذکرہ بالا مختلف درجے طے کرنے کے بعد بقراطی اصول کو انیسویں صدی میں از سر نو عروج کامل حاصل ہوا، جس سے طب کی نشاۃ ثانیہ میں بڑی مدد ملی۔ بقراط کے زمانے میں طبی تعلیم کا مرکز اسقلیبوس کا مندر تھا، جہاں زبانی تعلیم و تربیت کا انتظام تھا کیوں کہ پانچویں صدی قبل مسیح میں کتابوں کا رواج نہیں تھا۔ طبی تعلیم کے اختتام کے بعد ہر فارغ التحصیل طالب علم کو چند خاص آداب فن پر عمل درآمد کرنے کا عہد کرنا پڑتا تھا، جو درج ذیل ہے:

خلاصہ عہد نامۂ بقراط (آداب و ضوابط فن): "میں تمام طبی دیوتاؤں، اپالو، اسقلیبوس، ہائجیا، پانیشیا اور دوسرے تمام دیوتاؤں اور دیویوں کی قسم کھا کر اور ان سب کو اپنا گواہ رکھ کر قسم کھاتا ہوں اور عہد کرتا ہوں کہ اپنی قدرت اور عقل کی پوری رسائی تک میں اپنے زیر علاج مریضوں کی بہتری اور بھلائی کی تمام تدابیر عمل میں لاؤں گا اور انھیں ہر قسم کے نقصان سے محفوظ رکھوں گا۔ میں کسی کو کوئی مہلک دوا یا زہر ہرگز نہیں دوں گا، نہ ایسی درخواست قبول کروں گا اور نہ ایسے مقصد کے لیے مشورہ دوں گا، کسی عورت کا بچہ گرانے یا اسقاط حمل کے لیے کوئی چیز نہیں دوں گا بلکہ اپنی زندگی اور اپنے فن کو ہر طرح پاک و صاف اور بے عیب و بے گناہ رکھوں گا۔ میں اپنے استاد کو اس فن علاج میں اپنے والدین کے برابر سمجھوں گا۔ ضرورت کے وقت ان کی مالی امداد میں حصہ ادا کروں گا۔ ان کی اولاد و خاندان کو اپنا بھائی بند سمجھوں گا اور اگر وہ چاہیں گے تو انھیں یہ فن بھی سکھا دوں گا اور اس خدمت کا کوئی معاوضہ نہیں قبول کروں گا۔ اپنے بچوں، اپنے استاد کے بچوں اور دوسرے داخل شدہ طلبا کو زبانی اور عملی تعلیم دوں گا (بشرطیکہ وہ طبی عہد نامہ کو منظور کر لیں) مگر دوسرے کسی کو نہیں۔ میں جس کسی گھر میں داخل ہوں گا، بیماروں کی خدمت کے لیے جاؤں گا، اور وہاں ہر قسم کی الودگی، بدی، بدکاری اور بد اخلاقی سے الگ رہوں گا نیز وہاں کسی مرد، عورت، غلام یا آزاد فرد کو بہکانے سے الگ رہوں گا۔ دوران علاج میں یا اس سے باہر آدمیوں کی زندگی کے متعلق جو کچھ میں دیکھوں یا سنوں گا، اسے دوسروں پر ظاہر نہیں کروں گا بلکہ ایسی تمام چیزوں کو راز میں رکھوں گا۔"

پچیس صدی کے بعد آج بھی بقراطی عہد کے یہ طبی اخلاقی اصول و ضوابط عملاً جاری و ساری ہیں۔

تصحیح | ہمدرد صحت کے ... شمارے میں مضمون "ترکاریوں کے پودوں کی بیماریاں اور ان کی روک تھام" میں صاحب مضمون کا نام سہواً لکھنے سے رہ گیا ہو۔ یہ مضمون جناب اختر حسن خاں صاحب کا نتیجہ فکر ہے۔

طب اور آرٹ — معالجوں کے لیے ایک نیا نظریہ

مہاتما گاندھی میڈیکل کالج لکھنؤ میں جراحی اور طبابت کی علمی تعلیم کی سوسائٹی کا افتتاح کرتے ہوئے ڈاکٹر بی کے رجی ڈائرکٹر سنٹرل ڈرگ انسٹی ٹیوٹ نے طبی گریجویٹوں کو خطاب کرتے ہوئے مشورہ دیا کہ وہ طب میں جدید سائنس کے ساتھ ساتھ "آرٹ" کا ذوق پیدا کریں۔

ڈاکٹر صاحب موصوف نے فرمایا کہ طب ایک ترقی پذیر سائنس ہے لیکن اس کے باوجود وہ آرٹ بھی ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ طب کا سائنسی جز بہت تیزی سے آگے بڑھ رہا ہے اور "صنعت کارانہ" جز پیچھے رہ گیا ہے۔ اب وقت آگیا ہے کہ دونوں کو برابر رکھا جائے۔ ایک طبیب کے لیے ضروری ہے کہ اس میں موقع شناسی کا سلیقہ ہو، قوت فیصلہ ہو، عقل سلیم ہو کہ صحیح نتیجے پر پہنچ سکے اور یہی سب چیزیں ایک آرٹسٹ کے اوصاف میں داخل ہیں۔ طبیب کو مثالیت پسند ہونا چاہیے اور اس کی ذات میں یہ وصف ہونا چاہیے کہ وہ مریض جسم اور مریض ذہن کے عسیر العلاج جز سے کام لے سکے۔

پہلے زمانے میں علم طب کے ماہر مریض کے بستر کے پاس زیادہ وقت صرف کرتے تھے، وہ جس مریض کا علاج کرتے تھے، اس کی سرشت، اس کی فطرت اور اس کے توارث کی بابت بہت سی باتوں سے آگاہ ہوتے تھے۔ اس کی مرغوب اور نامرغوب غذاؤں کا انھیں علم ہوتا تھا اور اس کی ذہنی اور اخلاقی صحت سے بھی وہ بے خبر نہ ہوتے تھے۔ آج مہارتِ خصوصی کی نشوونما اور ترقی نے اور ٹیلیفون اور موٹروں وغیرہ نے یہ حالت کر دی ہے کہ ڈاکٹر اور مریض کے درمیان ذاتی تعلقات بہت تیزی کے ساتھ ختم ہوتے جاتے ہیں۔ معالج کی نظر آجکل مرض پر ہوتی ہے مریض پر نہیں۔ طب کا تعلق محض مرض سے نہیں ہے بلکہ مریض سے بھی ہے اور اپنے بنیادی طریق عمل کو انجام دینے میں وہ اب بھی ایک آرٹ ہے۔ میڈیکل سائنس کا بہت سا حصہ کسی میڈیکل کالج میں پانچ چھے سال تعلیم پا کر حاصل کیا جا سکتا ہے لیکن یہ بہت ممکن ... سے محروم رہے

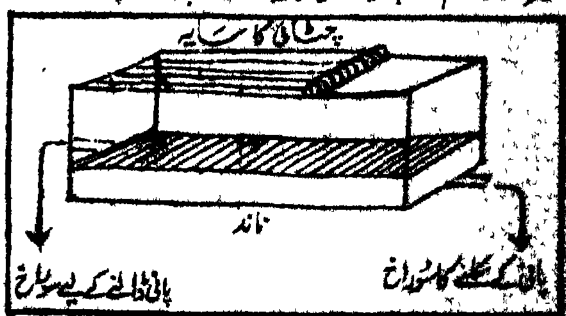
دیہاتیوں کے لیے

مٹی کے بغیر کھیتی

مظہرالحق - الٰہ آباد

ہمارے موقر لیڈروں نے بارہا عوام سے یہ اپیل کی ہے کہ ہر شخص کو سبزی اور پھل تھوڑا بہت ضرور اگانا چاہیے۔ ان کی اس اپیل پر عمل کرنا کوئی مشکل کام نہیں کیونکہ ان چیزوں کی کھیتی مٹی کے بغیر بھی ہوسکتی ہے۔ اب اس بات میں کوئی شبہ نہیں رہا کہ چھت، برآمدہ، بے کار زمین اور چٹانوں غرض کسی بھی ایسے مقام پر جہاں دھوپ اور پانی کا گزر ہو، سبزیوں، پھلوں اور پھولوں کی پیداوار ہوسکتی ہے۔

کیلیفورنیا یونیورسٹی کے ڈاکٹر ڈبلو۔ این گیرک نے سب سے پہلے اس سلسلے میں تجربات کیے۔ اس طریقہ سے انھوں نے ۲۵ فٹ سے بھی زیادہ اونچے ٹماٹر کے پودے اگائے اور ایک پودے سے اوسطاً ۲۷ پونڈ سے بھی زیادہ ٹماٹر حاصل کیا۔ امریکا اور یورپ کے تجارت پیشہ باغبانوں نے اس نئے طریقے سے فائدہ اٹھایا اور بنجر زمین کو اس طریقے سے کاشت کے لیے استعمال کرکے بڑے مفید نتائج برآمد کیے۔ ہندستان میں پہلے پہل مغربی بنگال کے تجرباتی فارم میں یہ نیا طریقہ استعمال کیا گیا۔ اس طریقۂ کاشت میں پودوں کو ناند میں اگایا جاتا ہے، جو لکڑی، گارے، اینٹ، پتھر یا کسی دوسری مناسب چیز کی بنائی جاسکتی ہے مگر لوہے کی ہرگز نہ ہو۔ بہتر یہ ہے کہ اس کی چوڑائی ایک گز ہو، لمبائی کچھ بھی رکھی جاسکتی ہے۔ دیواروں میں فاضل رقیق کے نکلنے کے لیے دو سوراخ ہوتے ہیں۔ اگر ممکن ہو تو پیندا کچھ ڈھلوان رکھنا چاہیے۔ ناند میں مٹی کی جگہ عام طور پر ۵ حصہ کنکر اور اینٹ کے ٹکڑوں اور ۲ حصہ بالو یا گرد کا مرکب رکھا جاتا ہے اور پودے کے تغذیہ کے لیے ایک مقررہ مقدار میں کیمیائی کھاد ہفتہ وار یا مہینے میں دو تین بار ڈالی جاتی ہے۔ بالو اور کنکر وغیرہ کو اچھی طرح نم رکھنا چاہیے اس لیے ہر ہفتہ ناند میں اچھی طرح سینچائی کی جاتی ہے۔



کبھی کبھی بیج کو براہِ راست ناند میں اگایا جاتا ہے۔ مگر تجربے سے معلوم ہوا ہے کہ بہتر نتائج کے لیے ترکاریوں کے بیج کو پہلے بالو میں اگانا چاہیے۔ جب پودا تین چار انچ لمبا ہو جائے تو اسے نکال کر ناند میں گاڑ دینا چاہیے۔ غلوں کے پودوں کو براہِ راست ناندوں میں اگایا جاتا ہے۔ کسی قسم کے بیج کو بھی دو انچ سے نیچے نہیں گاڑنا چاہیے۔

اوپر کی تفصیل سے صاف ظاہر ہے کہ اس طریقہ میں مزدوری اور محنت کی کافی بچت ہوجاتی ہے اور پیداوار پر لاگت بھی بہت کم آتی ہے۔ عام طور سے ایسے پودوں کو وہ بیماریاں نہیں لگتیں، جن کے شکار وہ کھیتوں میں ہوجایا کرتے ہیں۔ گھاس تقریباً بالکل نہیں ہوتی، جس سے پوری کھاد پودے کے مصرف میں ہی آتی ہے۔ اس طرح سے اگائے ہوئے پودوں اور کھیت کے پودوں میں مہک یا مزہ کے لحاظ سے کوئی فرق نہیں ہوتا اور نہ ان کے وٹامنوں کی مقدار میں ہی کوئی کمی ہوتی ہے۔ کیمیاوی کھاد کے ذریعہ پودے کو خاص طور سے نائٹروجن، پوٹیسیم، فاسفورس، کیلسیم، میگنیسیم اور گندھک دینا پڑتا ہے۔ کچھ اور عناصر کی بہت قلیل مقدار میں ضرورت پڑتی ہے۔ اس مقصد کے لیے سینکڑوں نسخے تجویز کیے گئے ہیں مگر مندرجۂ ذیل تین نسخے خاص طور سے مفید پائے گئے ہیں :-

خشک موسم میں :-

نائٹروجن آف سوڈا	۵ اونس	امونیم سلفیٹ		۴ اونس	
سپر فاسفیٹ	۳ اونس	کیلسیم "		۲ اونس	
پوٹاسیم سلفیٹ	۱½ اونس	میگنیسیم "		۲½ اونس	

ناند کے ہر مربع گز پر ڈیڑھ اونس مخلوط ہر ہفتہ یا ہر دس دن میں حسبِ ضرورت ڈالا جائے۔

بارش کے موسم میں

نائٹریٹ آف سوڈا	۱ اونس	امونیم سلفیٹ	۵ اونس	سپر فاسفیٹ	۲½ اونس
پوٹاسیم سلفیٹ	۲½ "	کیلسیم سلفیٹ	۱½ "	میگنیسیم سلفیٹ	۲ "

اس مرکب کو ڈیڑھ دو اونس فی مربع گز کے حساب سے ہفتہ وار یا ہر دس دن پر ناند میں ڈالیے۔

اگر مندرجۂ بالا مرکبات نہ مل سکتے ہوں تو مندرجۂ ذیل مخلوط استعمال کیا جائے :

پیشاب	۴ گیلن	چونا	۸ اونس
تازی لکڑی کی کھاد	۱۶ اونس	پانی	۱۰۰ گیلن
زنگ خوردہ کیل	۲ اونس		

اس مرکب کو پودے کے اوپر نہیں ڈالنا چاہیے۔

ہندستان میں اس طریقہ سے زراعت کے نتائج ابھی تک حوصلہ افزا ہیں۔ اب تک سبزی کی کاشت کے لیے ہی اس طریقہ کو زیادہ استعمال کیا گیا ہے۔ بنگال میں اوسطاً ۱۸ پونڈ ٹماٹر ایک پودے سے حاصل کیا گیا ہے۔ اس طریقہ سے مکا کی پیداوار ۱۰ ہزار پونڈ فی ایکڑ ہوئی ہے جبکہ عام کھیتوں پر محض ۲ ہزار پونڈ فی ایکڑ پیداوار رہتی ہے۔ دھان، آلو، بھنڈی، گوبھی اور دوسری بہت سی ترکاریوں کے لیے یہ تجربات کامیاب رہے ہیں۔ اس طریقہ کاشت سے ناند کا اوسط ماہانہ خرچ محض ۲۰، ۲۵ پیسے فی ایکڑ پڑتا ہے۔

ہمارے ہاں کے غذائی مسئلے کے حل میں اس طریقے سے بڑی مدد مل سکتی ہے۔ اس لیے ضرورت ہے کہ ہر گھر میں اس طریقے سے کم از کم سبزیاں ہی اگا کر سستے داموں حاصل کی جائیں۔

سوال و جواب

بجلی کیا ہے؟

سوال: بجلی کیا ہے؟ اکثر موسم برسات میں آسمان پر بادلوں میں اسکی کڑک اور چمک دیکھی جاتی ہے اور بعض اوقات زمین پر بھی گرتی ہے۔ اگر کسی بے جان چیز پر گرتی ہے تو اس کو تباہ کردیتی ہے، جان دار پر گرتی ہے تو اس کو ہلاک کرڈالتی ہے۔ (عبدالغفور، سارن)

جواب: زمین اور آسمان کے درمیان جتنی بھی چیزیں ہیں ان میں ایک نہایت لطیف چیز سرایت کیے ہوئے ہے۔ بعض چیزوں میں وہ ظاہر ہوتی ہے اور بعض میں نہیں۔ بادلوں میں تو وہ اپنا وجود بڑی چمک دمک سے ظاہر کرتی ہے، اس لطیف شے ہی کو بجلی (برق) کہتے ہیں اور اسی کو الیکٹرک کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ اس لطیف چیز (بجلی) کا خاصہ ہے کہ اگر وہ ایک شے میں زیادہ اور دوسری میں کم ہو اور وہ دونوں چیزیں مل جائیں تو ایک کی بجلی فوراً نکل کر دوسری میں داخل ہوتی ہے، تاکہ دونوں چیزوں میں اس کی مقدار برابر ہوجائے۔ بجلی کے اس داخلہ کے وقت ایک زبردست چمک اور ہیبت ناک کڑک ہوتی ہے جیسا کہ ہم بادلوں میں دیکھتے ہیں اور یہی واقعہ اس وقت بھی ظہور میں آتا ہے، جبکہ بادلوں کی بجلی کسی بادل سے نکل کر زمین کی کسی چیز میں داخل ہوتی ہے۔ سائنس داں اس قدرتی طاقت کو کرۂ زمین پر پانی وغیرہ چیزوں سے حاصل کرکے مختلف قسم کے کام لے رہے ہیں، بلکہ آج کی ترقی یافتہ دنیا کی ترقی کا انحصار ہی بجلی پر ہے۔ اسی کی مدد سے شہروں کو بقعۂ نور بنایا ہوا ہے، اسی کی مدد سے ہر قسم کے کارخانے اور مشینیں چلتی ہیں اور اسی کی مدد سے ہزاروں میل تک آواز پہنچائی اور سنی جاسکتی ہے۔

قبض شدید

سوال: میرے والد صاحب کو قبض شدید رہتا ہے۔ پندرہ پندرہ روز تک کھاتے رہنے کے باوجود اجابت نہیں ہوتا، اگر ہوتا ہے تو نہ ہونے کے برابر۔ براہ کرم یہ بتایئے کہ غذا کا فضلہ کہاں جاتا ہے؟ اور اس قبض شدید کو دور کرنے کی تدبیر کیا ہے؟ (ایم ایس ہو، تہاری)

جواب: کھائی ہوئی غذا کا فضلہ کہیں نہیں جاتا، وہ آپ کے والد کی آنتوں ہی میں رہتا ہے۔ انسان کی آنتوں کی مجموعی لمبائی تقریباً نو گز ہے اور ان میں سے ایک آنت نہایت کشادہ اور پیچ دار ہے نیز اس میں ایسے نشیب بھی ہیں جن میں فضلات کافی مقدار میں جمع رہ سکتے ہیں۔ غرض کہ اتنے طویل اور کشادہ عضو میں فضلات کے جمع ہوتے رہنے کیلئے کافی گنجائش ہے۔ اسکے ماسوا بعض اوقات ایسے حالات بھی پیدا ہوجاتے ہیں کہ فضلات کی رطوبتیں بہت زیادہ جذب ہوجاتی ہیں اور باقی فضلہ خشک اور سخت ہوکر رہ جاتا ہے۔ ظاہر ہے کہ یہ خشک فضلات جو ایک دوسرے پر جم کر خشک ہوجاتے ہیں بہت کم جگہ گھیرتے ہیں اور آنتیں رطوبت کی کمی اور اپنی عصبی کمزوری کے باعث ان کو دفع کرنے پر قادر نہیں ہوتیں۔ ایسے قبض کو دور کرنے کیلئے مناسب غذاؤں کا انتظام کیا جائے۔ ساگ پات، سبز ترکاریاں اور پھل کھائے جائیں، صبح و شام پیدل سیر و تفریح کی جائے اور بطور دوا یہ گولیاں استعمال کی جائیں:۔ ایلوا، حصارہ ریوند ہر ایک ایک تولہ، مصطگی چھ ماشے باریک پیس کر تھوڑے پانی میں گوندکر چنے برابر گولیاں بنائیں رات کو سوتے وقت ایک یا دو گولی دودھ یا پانی کے ساتھ نگل لیا کریں، صبح کو بافراغت اجابت ہوگی۔

ہینگ

سوال: براہ کرم ہمدرد صحت میں ہینگ کے فوائد پر روشنی ڈالیے (شیخ ابوبکر)

جواب: ہینگ ریاح کو خارج کرتا ہے، غذا کو ہضم کرتا اور بھوک لگاتا ہے، بلغم کو بھی خارج کرتا ہے، حیض کو جاری کرتا ہے، قوت باہ کو بڑھاتا ہے، پیٹ کے کیڑوں کو ہلاک کرتا ہے۔

تاڑ اور کھجور کی تاڑی

سوال: ہمارے یہاں تاڑ اور کھجور کی تاڑی خوب ہوتی ہے براہ کرم ان کے فائدے تحریر کیجیے۔ ان کے علاوہ نیم کی تاڑی ...

جواب: تاڑی ...

ہوئی ہوگی اتنی ہی زیا...

اور بدن موٹا ہوتا ہے ...

ہیں۔ اگر پیٹ میں کیڑے ...

میں گرمی بڑھی ہوئی ہو تو وہ کم ہوجا...

کیلئے زیادہ مناسب ہے۔ نیم کی تاڑی جس کو "نیم کا مد" کہتے ہیں، اس کے فائدے بھی ہیں لیکن اس میں خون کو صاف کرنے کی تاثیر زیادہ ہے۔ داد اور کھجلی کے مریضوں بلکہ جذامیوں کیلئے بھی اس کا استعمال مفید ہے۔

چھالیہ کا نقصان

سوال: چھالیہ کو مردوں کیلئے نقصان دہ کہا جاتا ہے کیا یہ بات صحیح ہے؟ میں چھالیہ بہت کھاتا ہوں، اگر یہ نقصان دہ ہے تو اس کو چھوڑنے کی تدبیر بتائیے۔ (اے آر۔ خاں، شاہجہانپور)

جواب: چھالیہ میں ایسی کوئی بات نہیں جس کی وجہ سے یہ مردوں کے لیے خاص طور پر مضر ہو۔ البتہ زیادتی ہر چیز کی بری ہے، آپ اعتدال کے ساتھ کھائیے، نقصان سے محفوظ رہیں گے اور اگر اسکو چھوڑنا چاہتے ہیں تو اپنی خواہش پر کنٹرول کیجیے اور آہستہ آہستہ چھوڑ دیجیے۔

دودھ کا پوڈر

سوال: بعض دودھ کے بجائے دودھ کا پوڈر استعمال کرتے ہیں، جو یورپین ممالک سے ڈبوں میں بند ہوکر آتا ہے۔ یہ پوڈر گائے کے دودھ سے بنایا جاتا ہے، یا کسی درخت کے دودھ کو جما کر بنایا جاتا ہے۔ کیا اسکے استعمال سے اصلی دودھ کا فائدہ حاصل ہوسکتا ہے؟ (محمد محمر، مدراس)

جواب: یہ پوڈر عموماً گائے کے دودھ کو خشک کرکے بنایا جاتا ہے۔ اسکے استعمال سے اصلی تازہ دودھ جیسے فوائد حاصل نہیں ہوسکتے۔ البتہ ایسی حالت میں کہ جب اصلی دودھ کسی وجہ سے دستیاب نہ ہوسکے اسکے استعمال سے اصلی تازہ دودھ سے کسی قدر کم فائدے

حاصل کیے جاسکتے ہیں لیکن یہ پوڈر بھی تازہ ہونا چاہیے۔ بعض اوقات پرانا ہو کر ناقابل استعمال ہو جاتا ہے اور اگر اس کو استعمال کیا جائے تو فائدے کے بجائے نقصان پہنچتا ہے۔

تھائی رائیڈ گلینڈ

سوال: میں اگرچہ حکیم یا ڈاکٹر نہیں ہوں لیکن فنِ طب سے کچھ دلچسپی ضرور رکھتا ہوں۔ ایک نوجوان عمر ۱۸ سال کا چہرہ زرد ہو گیا ہے اور اس پر سوجن آئی ہوئی ہے، پیٹ پھول گیا ہے، سر کے بال گرنے لگے ہیں، تمام جسم بھدا بے ڈول ہو گیا ہے، دماغی حالت اچھی نہیں ہے۔ ایک معالج نے اس کا معائنہ کرنے کے بعد فرمایا ہے کہ ان کے تھائی رائیڈ گلینڈ کے فعل میں نقص پیدا ہو گیا ہے۔ میں یہ جاننا چاہتا ہوں کہ یہ کونسا گلینڈ ہے؟ کیا اس کا کوئی اور نام بھی ہے اور اس کا کیا کام ہے؟ براہ کرم ہمدرد صحت کے ذریعہ مطلع فرمائیے۔ (نیاز محمد)

جواب: تھائی رائیڈ گلینڈ کو "غدہ درقیہ" بھی کہتے ہیں۔ یہ ڈھال کی شکل کی گلٹی ہے جو گردن میں کنٹھے کے نیچے ہوتی ہے اور اس کا وزن ایک چھٹانک تک ہوتا ہے۔ یہ گلٹی ایک خاص رطوبت پیدا کرتی ہے جو خون میں شامل ہو کر جسم اور دماغ کے نشوونما میں مدد دیتی ہے اور جب جسم اور دماغ خاص حد پر پہنچ کر مکمل ہو جاتے ہیں تو پھر اسی گلٹی کی یہ رطوبت جسم اور دماغ کے طبعی افعال کو بدستور جاری رکھتی ہے۔ کبھی ایسا ہوتا ہے کہ کہیں پیدائش ہی سے اس گلٹی کے فعل میں خرابی پیدا ہو جاتی ہے تو اس صورت میں نہ تو بچے کا جسم ٹھیک طور پر نشوونما پاتا ہے اور نہ اس کا دماغ ہی فروغ پاتا ہے لہٰذا بچہ "سادہ دولہا کا چوہا" بن کر رہ جاتا ہے۔ اور کبھی ایسا ہوتا ہے کہ ابتدائے شباب کے بعد اس گلٹی کا فعل خراب ہوتا ہے اس وقت وہی عوارض پیدا ہو جاتے ہیں جو آپ نے بیان کیے ہیں۔ طب میں اس حالت کو اوذیمائے مخاطیہ (مکسی ڈیما) کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔ بعض اوقات اس گلٹی کا حجم غیر معمولی طور پر بڑھ جاتا ہے، اس وقت اس کا نام گھینگھا یا گلھڑ رکھا جاتا ہے۔

بال خورہ

سوال: میرے سر میں ایک پیسہ کے برابر بال اُڑ کر چکنا اور سفید داغ سا پیدا ہو گیا ہے۔ یہ کیا مرض ہے اور اس کا علاج کیا ہے؟

جواب: اس مرض کا نام بال خورہ ہے۔ آپ لہسن کے چند جوئے اور ایک چٹکی سرمہ پیس کر لیپ کر دیا کیجیے اور ہفتہ عشرہ تک برابر جاری رکھیے۔ ایک دو بار کے لگانے سے سوزش ہونے لگے تو ایک دو روز لگانا موقوف کر دیجیے، اس کے بعد پھر لگائیے۔

پیشاب کا بار بار آنا

سوال: مجھے بار بار پیشاب آتا ہے، ساتھ ہی دماغی الجھن بھی رہتی ہے کبھی کبھی سر بھی چکرانے لگتا ہے، حافظہ خراب ہے۔ ان شکایتوں کو دور کرنے کے لیے کوئی تدبیر بتائیے۔

(محمد زعیم الاختر)

جواب: جو کچھ حالات آپ نے تحریر کیے ہیں، ان سے آپ کے مرض اور اس کے اسباب پر کما حقہ روشنی نہیں پڑتی، اور نہ آپ کے ہضم اور قبض کے متعلق کوئی اشارہ ملتا ہے۔ ممکن ہے کہ بیان کردہ شکایتوں کے علاوہ آپ کو کوئی اور شکایت نہ ہو، ایسی صورت میں آپ روزانہ صبح کو کرم خبث الحدید اور قرص بیضہ ایک ایک عدد مغز کندر چھے ماشے میں رکھ کر کھائیے اور رات کو معجون ماسک البول چھے ماشے کھا لیا کیجیے۔ چاول، چائے، دہی، چھاچھ اور ہر قسم کی ترشی سے پرہیز کیجیے۔ مٹھائی بھی بہت کم کھائیے۔ البتہ آج کل موسم سرما میں گزک کھا سکتے ہیں۔ امید ہے کہ ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپ کی شکایت دور ہو جائے گی۔

انسان کی غذا

سوال: جرمن کے ایک پروفیسر کی کتاب میں لکھا ہوا ہے کہ انسان کو سوائے پھلوں اور مغزیات کے (جو قدرتی طور پر بنا پکائے کھائے جاسکیں) اور کچھ نہیں کھانا چاہیے۔ براہ کرم اس بارے میں آپ رہنمائی کیجیے کہ یہ خیال کہاں تک صحیح ہے۔ کیا دودھ، گوشت، اناج وغیرہ سب غذائیں ترک کر دینی چاہییں؟ (ہری چند)

جواب: ہر شخص کو اختیار ہے کہ وہ اپنے علم اور تجربے کی بنا پر جو نظریہ چاہے قائم کرے لیکن انسانی غذا کے متعلق اہل علم اور صاحب نظر حضرات کی اکثریت نے جو نظریے قائم کیے ہیں، بیان کردہ نظریہ ان سے بہت دور ہے۔ دودھ ہی کو لیجیے، بچے کی پیدائش سے پہلے ہی قدرت ماں کی چھاتیوں میں دودھ کی پیدائش کا انتظام کرنے لگتی ہے جوں ہی بچہ پیدا ہوتا ہے ماں کے پستانوں سے دودھ کی دھاریں بہنے لگتی ہیں۔ اس کے علاوہ جب ہم صرف سبزی خور حیوانات اور گوشت خور حیوانات کے اعضائے ہضم کا بغور معائنہ کرتے ہیں تو ان میں نمایاں فرق محسوس کرتے ہیں۔ اور جب ان دونوں قسم کے حیوانات کے اعضائے ہضم کا مقابلہ انسانی اعضائے ہضم سے کرتے ہیں تو اس میں سبزی خور اور گوشت خور دونوں قسم کے حیوانات کی مشابہت پاتے ہیں۔ اس کے ماسوا دنیا میں جس قدر چیزیں پیدا کی گئی ہیں وہ سب انسان کے استعمال کے لیے ہیں۔ اگر انسانی غذا کو صرف پھلوں اور مغزیات میں محدود کر دیا جائے گا تو دوسری چیزیں ناکارہ ہو کر رہ جائیں گی۔

پاؤں کا بڑھنا

سوال: میرے پاؤں دن بدن بڑھتے جا رہے ہیں۔ میرا جسم دبلا پتلا ہے اور عمر سترہ سال ہے لیکن اس وقت میرے پیر کی لمبائی گیارہ انچ ہے، جو جوتا پہننے پر بہت بھدے معلوم ہوتے ہیں کیا کوئی ایسی تدبیر ہے جس پر عمل کرنے سے پیروں کی یہ لمبائی رک جائے؟

(بی۔ آر۔ پامر جیون بھون)

جواب: اگر آپ کی عام صحت اچھی ہے، کوئی دوسری شکایت نہیں ہے تو آپ پیروں کے بڑھنے کا فکر نہ کیجیے۔ وہ کافی بڑھ چکے ہیں، آئندہ نہیں بڑھیں گے، البتہ جوتا ذرا تنگ پہنیے۔

بال

سوال: میرے ایک دوست کی حال ہی میں شادی ہوئی ہے اس کی بیوی کے ہونٹوں اور ٹھوڑی پر بالوں کا سیاہ رواں ہے جس کی وجہ سے اس کی خوب صورتی میں خلل پڑتا ہے ان بالوں کو دور کرنے کی تدبیر بتائیے۔ (آتم پرکاش۔ بی۔ اے)

جواب: جوان عمر میں جن لڑکیوں کو اس قسم کی شکایت ہوتی ہے، ان میں حیض کی خرابیاں اس کا سبب ہوا کرتی ہیں۔ اگر آپ کے دوست کی بیوی بھی ایسی خرابی میں مبتلا ہو تو اس کی اصلاح کرائی جائے۔ اس اصلاح کے بعد مونچھ اور داڑھی کا رواں خود ہی کم ہو جائے گا۔

دِل کی باتیں



لوگ دل کی بیماریوں سے بہت ڈرتے اور بجا طور پر ڈرتے ہیں، لیکن اسی کے ساتھ دل کے عارضوں کی اہمیت کے بیان میں بہت مبالغہ بھی نہیں کرنا چاہیے۔ جہاں ایک طرف یہ بات ذہن میں رکھنی ضروری ہے کہ دل کی مشین بڑی نازک ہے، وہاں دوسری طرف یہ بھی سمجھ لینا چاہیے کہ اس کی بناوٹ بڑی گھٹی ہوئی اور مضبوط ہوتی ہے اور یہ ان تمام معمولی اور غیر معمولی تبدیلیوں سے بہت آسانی کے ساتھ مطابقت پیدا کر لیتا ہے جن کا نام خواہ مخواہ دل کے عارضے پڑ گیا ہے۔ اکثر اوقات یہ ہوتا ہے کہ وہ لوگ جو اپنے دل کے شاکی ہیں بالکل تندرست ہوتے ہیں۔ اب رہیں وہ غیر معمولی باتیں جو کبھی کبھی ظاہر ہوتی رہتی ہیں، مثلاً دل کی دھڑکن، دل کے آس پاس ایک قسم کی نقاہت اور کمزوری کا احساس، گھبراہٹ، گرفتگی، دل کے فعل میں ناہمواری وغیرہ، تو یہ سب باتیں خارجی اثرات کا نتیجہ ہو سکتی ہیں، جیسے مرض بدہضمی، جس سے معدے میں ہوا بھر جاتی ہے اور اس کا دباؤ دل کی طرف منتقل ہو جاتا ہے، قبض اور آنتوں میں گیس کا پیدا ہو جانا، عصبی المزاجی اور زودحسی، جس سے دل کے فعل میں ناہمواری پیدا ہو جاتی ہے، یا منشیات اور تمباکو کا بہت زیادہ استعمال، خون کی کمی اور مٹاپا وغیرہ۔ اس کے برخلاف یہ بھی دیکھنے میں آیا ہے کہ جو لوگ واقعی دل کے کسی عارضہ میں مبتلا ہوتے ہیں، انھیں اس کا گمان تک نہیں ہوتا کہ ان کے دل میں کوئی خرابی پیدا ہو گئی ہے اور وہ ایک دم دل کی حرکت بند ہو جانے سے مر جاتے ہیں۔

دل کے فرضی یا حقیقی عارضوں کے علاج کا طریقہ جو عام ڈاکٹر اختیار کرتے ہیں، بہت افسوس ناک ہے۔ وہ معمولی طور پر دل کا معائنہ کرتے ہیں اور بدنصیب مریض کو بتلاتے ہیں کہ تمھارے دل کے قریب چربی اکٹھی ہو گئی ہے یا دل کی کسی کواڑی کو نقصان پہنچ گیا ہے۔ اس کا اثر مریض پر بہت برا ہوتا ہے۔ ایک شخص جب کسی ڈاکٹر کے مطب میں جا کر کہتا ہے کہ میرے بائیں بازو میں درد ہے یا زینہ پر چڑھنے یا تیز چلنے سے میرا سانس پھول جاتا ہے اور ڈاکٹر اسے بتاتا ہے کہ تمھارا دل بیمار ہے تو وہ بہت دل شکستہ اور مضمحل ہو جاتا ہے۔ دل کی بیماریوں میں عام طور پر ڈاکٹروں کا دستور العمل یہ ہے کہ "دل کے عارضوں کے لیے ڈی جی ٹیلس"، یہ ڈی جی ٹیلس ایک نہایت خطرناک اور نقصان رساں دوا ہے اور اسے برابر استعمال کیا جائے تو اس کا مجموعی اثر مریض کو قبر میں پہنچا دیتا ہے۔ بہت سے ممتاز ڈاکٹروں کی رائے یہ ہے کہ جتنے مریض ڈی۔ جی ٹیلس سے مرتے ہیں، اتنے دل کے عارضوں سے نہیں مرتے!

دل کے مریض کو مایوسی اور فکر سے جس قدر نقصان پہنچتا ہے، اتنا اور کسی چیز سے نہیں پہنچتا۔ دل کے مریض کے لیے خوش رہنا اور مطمئن اور بے فکر رہنا بہت ضروری ہے۔ بہت کم ایسا ہوتا ہے کہ قنوطی قسم کے ماہرین امراض دل کے مریض سے اس کی خوراک کا حال ...
کس قسم کی ...
ڈاکٹر نے کیا ...
اور سفید خوراک

چاول ...

مریض عموماً موٹے ہو جاتے ہیں اور موٹا ہونا بجائے خود دل کے مریضوں کے لیے خطرناک ہے۔ اس کے علاوہ دل کے مریضوں کی اکثریت قبض میں مبتلا ہوتی ہے اور ان کی خوراک میں حیاتین کی کمی ہوتی ہے۔ دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں قبض پیدا کرتی ہیں اور ان میں حیاتین اور معدنی اجزا کی کمی ہوتی ہے اور یہ دونوں چیزیں دل کی صحت کے لیے بہت ضروری ہیں۔ مریض کو آرام و استراحت کی ہدایت اصولاً ایک حد تک صحیح ہے اور جو مریض دل کے کسی شدید عارضے میں مبتلا ہے، اسے کچھ عرصہ کے لیے مکمل طور پر آرام کرنا ضرور مفید ہوگا لیکن متعدد مریض ایسے بھی ہوتے ہیں، جن کو مکمل آرام موٹا کر دیتا ہے اور ان کے جسم کو بے کار اور فرسودہ بنا دیتا ہے، قبض پیدا کر دیتا ہے اور ان سب چیزوں کے علاوہ سب سے بری بات یہ ہے کہ اس پر مایوسی اور بد دلی طاری ہو جاتی ہے، جس سے مریض کو سخت نقصان پہنچ جاتا ہے۔

دل کا مریض اگر چلتا پھرتا ہے اور مصروف و مشغول رہے اور اس کی دلچسپیوں میں کمی نہیں، بلکہ اضافہ ہو جائے اور اس کی توقعات اور امیدیں قائم رہیں تو اس کے لیے بہت مفید ہے۔ یہاں حال یہ ہے کہ ڈاکٹر مریض کو بستر سے

سے ہلنے نہیں دیتے۔ اسے ڈی جی ٹیلس کی خوراکوں پر خوراکیں دیے جاتے ہیں جب مایوسی طاری ہوتی ہے تو اسے کوئی ٹانک دے دیا جاتا ہے۔ جب قبض ہو جاتا ہے تو کیسکارا سگریڈا یا کیسٹر آئل دیا جاتا ہے۔ یہ دونوں چیزیں آنتوں میں خراش پیدا کر دیتی ہیں۔ اگر مریض کو بے خوابی کی شکایت ہے تو اسے کوئی اس قسم کی دوا دی جاتی ہے جو جسم کی رگوں کو سُن اور بے حس کر دیتی ہے۔ حقیقت یہ ہے کہ ان سب چیزوں سے صحت حاصل ہونے کے امکانات اور دور ہو جاتے ہیں

مسٹر جے، ایس، پارکر اپنی مشہور کتاب "پرانی زندگی کے بدلے نئی زندگی" میں فرماتے ہیں کہ "مسٹر ٹی، ڈبلیو، بی، نے مجھے کارنس بے سے لکھا کہ میں دل کے عارضے میں مبتلا ہوں اور ڈاکٹروں نے کہا ہے کہ تم چند ہفتے سے زیادہ نہیں جی سکتے۔ حال یہ ہے کہ میں بستر سے اٹھ نہیں سکتا۔ کروٹ بھی بیوی کی مدد سے لیتا ہوں، کیوں کہ خود کروٹ لینے کی اجازت ڈاکٹر نے نہیں دی ہے۔ میں نے آپ کی چند کتابیں پڑھی ہیں۔ کیا آپ میری کچھ مدد کر سکیں گے؟"

پارکر صاحب کہتے ہیں کہ میں نے اس مریض کے حالات کی تفصیل منگائی۔ معلوم یہ ہوا کہ مسٹر بی بڑے مال دار آدمی ہیں اور اناج کی تجارت کرتے ہیں۔ انھیں اپنے کاروبار میں چلنے پھرنے کی ضرورت نہیں پڑتی تھی، بلکہ بیٹھے بیٹھے ہی سب کام انجام دیتے تھے۔ وہ مرغن غذائیں کھاتے رہے اور خوب دعوتیں اڑاتے رہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ وہ لحیم شحیم اور ڈھیلے ڈھالے تھل تھل ہو کر رہ گئے۔ ان کو برابر قبض رہتا تھا اور وہ برابر ایسی غذائیں کھاتے رہے جن سے موٹاپا بڑھتا رہا۔ علاج ہوا تو ڈی جی ٹیلس کے پھیر میں پڑ گئے اور جو ثقیل غذائیں وہ کھاتے تھے، ان کو ہضم کرنے کے لیے انھیں ایسی دوائیں دی گئیں جن کی ان کے جسم کو بالکل ضرورت نہیں تھی۔ اعصابی بے چینی کے لیے انھیں نشہ آور دوائیں دی گئیں۔ ان کی مفروضہ دل کی بیماری اصل میں دل کی بیماری نہیں تھی، بلکہ جو کچھ تکلیف انھیں تھی، وہ زندگی بسر کرنے کے اور علاج کے غلط طریقوں کے سبب تھی۔ ان کی بیماری ان کا فاضل وزن تھی۔ دل کو اپنے فرائض انجام دینے میں مزاحمت کا مقابلہ کرنا پڑتا تھا اس لیے وہ پھیل گیا تھا۔ اس کے علاوہ پرانا قبض تھا جس کی وجہ سے معدے میں تیزابیت پیدا ہو گئی تھی۔ سچی بات یہ ہے کہ دل کی تن درستی کا انحصار خوراک پر ہے اور اس سے بننے والے خون پر ہے، جس سے وہ قوت حاصل کرتا ہے۔

مسٹر پارکر کہتے ہیں، میں نے سب حالات معلوم کر کے انھیں لکھا کہ میں آپ کا ملنا دو پونڈ ہفتہ گھٹانا چاہتا ہوں۔ آپ باقاعدہ اپنا وزن کرتے رہیے۔ فی الحال آپ گوشت، مچھلی اور مرغ کھانا چھوڑ دیجیے اور ترکاریاں کھائیے، ہاں آپ دودھ پی سکتے ہیں، وہ گویا سیال گوشت ہے۔ آپ انڈے اور پنیر بھی کھا سکتے ہیں۔ اگر آپ اس پر عمل کرتے رہے تو جسم کی سے کم ایک چوتھائی پونڈ فاضل چربی خود بخود استعمال کرتا رہے گا۔ اس کے علاوہ میں نے ان کو روزانہ ہلکی ورزش کرنے کی بھی ہدایت کی اور ٹہلنے کے لیے کہا۔ پہلے دن پانچ منٹ، پھر ہر روز ایک منٹ بڑھاتے بڑھاتے ایک مہینہ بعد ۳۵ منٹ روزانہ اور دو مہینے بعد ۶۵ منٹ روزانہ۔

چار مہینے بعد ان کی ساری تکلیفیں دور ہو گئیں اور وہ دس دس بارہ بارہ میل روزانہ ٹہلنے لگے۔

آپ نے کبھی سماع الصدر (اسٹیتھسکوپ) لگا کر دیکھا ہے؟ اگر نہیں دیکھا تو تھوڑی دیر کے لیے کسی ڈاکٹر سے سماع الصدر مانگ کر دل پر رکھو اور دل کے دھڑکنے کی آواز سنو۔ کس قدر متناسب اور باقاعدہ دھک دھک ہے! جب خون اس لاثانی پمپ کی کواڑیوں اور خانوں میں سے ہو کر گزرتا ہے تو ایسا معلوم ہوتا ہے، جیسے خود زندگی بول رہی ہے جب دل خون پھینکتا ہے تو ایک معمولی آدمی کے جسم میں پانچ چھے سیر خون ہر منٹ میں ایک بار چکر لگا آتا ہے۔ چوبیس گھنٹے میں دل تقریباً ۲۵۰ من خون وصول کرتا ہے اور پھر پمپ کر دیتا ہے۔ اس عمل میں وہ اتنی طاقت صرف کرتا ہے، جس سے ایک ڈھائی من کے آدمی کو ۱۲۵۰ فٹ اوپر ہوا میں بلند کیا جا سکتا ہے۔ اگر انسان کی زندگی ستّر برس کی مانی جائے تو اس عرصہ میں دل ڈھائی ارب پچاس کروڑ مرتبہ دھک دھک کرے گا۔

انسانی جسم میں کوئی عضلہ بغیر آرام کیے قائم نہیں رہ سکتا۔ دل بھی ایک عضلہ ہے۔ دل بھی آرام کرتا ہے پہلی دھک اور دوسری دھک کے درمیان جو وقفہ ہے، وہی دل کے آرام کا وقفہ ہے۔ بہت مختصر سہی مگر اتنا وقفہ بھی دل کے لیے کافی ہے۔ ہر انسان کو جتنی دیر وہ کام کرتا، اس سے دوگنا وقفہ آرام و استراحت کے لیے درکار ہوتا ہے۔ یہی دل کی حالت ہے۔ گو دل کا وزن ایک انسان کے کل وزن کا ۱/۲۰۰ ہوتا ہے، لیکن اس کو جسم کے اندر دوران میں جتنا خون ہے، اس کا ۱/۲۰ حصہ خود اپنے لیے درکار ہوتا ہے

ناخواندہ مہمان

حکیم مولوی عبد الواحد

ناخواندہ مہمان سے ہماری مراد انسان کے وہ غیر جنس مہمان ہیں جو اپنے میزبان کے جسم میں پیدا ہو کر یا باہر سے داخل ہو کر اس کی خوراک میں حصہ دار بنتے اور اس کا خون پی پی کر خود کو زندہ رکھتے ہیں اور جو میزبان کی صحت ہی کو خراب نہیں کرتے، بلکہ اس کو مہلک امراض میں مبتلا کرنے کا سبب ہوتے ہیں۔

یہ ناخواندہ مہمان چند اقسام کے ادنیٰ حیوان ہیں۔ ان میں بعض تو آنکھوں سے دیکھے جاتے ہیں، لیکن ان کی بڑی تعداد جسامت کے اعتبار سے اتنی چھوٹی ہوتی ہے کہ ان کو دیکھنے کے لیے "خوردبین" سے مدد لینے کی ضرورت ہے۔

جو حیوانات آنکھوں سے دیکھے جاتے ہیں، ان میں قابلِ ذکر جوئیں (قمل)، پیٹ کے کیڑے اور نارو ہیں۔

جوئیں (قمل) جوئیں عموماً میلے کچیلے رہنے، مدت تک غسل نہ کرنے اور کپڑے نہ بدلنے کی وجہ سے سر کے بالوں اور کپڑوں میں پیدا ہو جاتی ہیں بعض اوقات کسی جوں والے شخص کے پاس بیٹھنے سے بھی اچھے خاصے صاف ستھرے رہنے والے آدمی کے جسم پر جوئیں پہنچ جاتی ہیں۔ سر کی جوئیں عموماً سیاہ رنگ کی ہوتی ہیں لیکن کپڑوں کی جوئیں عموماً سفید رنگ کی ہوتی ہیں۔ جب یہ جوئیں مدت تک رہتی ہیں تو بالوں پر ان کے انڈے، جو سفید رنگ کے دانۂ خشخاش سے بھی چھوٹے ہوتے ہیں، لگے نظر آتے ہیں۔ ان انڈوں کو لیکھیں (صیبان) کہتے ہیں۔ ان کے علاوہ بعض جوئیں لال رنگ کی بہت چھوٹی چھوٹی بھی ہوتی ہیں اور یہ بالوں کی جڑمیں خصوصاً پیڑو کی بالوں کی جڑوں میں اپنا منہ گاڑے رہتی ہیں۔

ان جوؤں کے پیدا ہونے کا عام سبب وہی میل کچیل ہے جو صاف ستھرا نہ رہنے کی وجہ سے جسم پر خصوصاً بالوں میں جمع ہو جاتا ہے۔ جب یہ میل کچیل اور جسم سے نکلنے والی فاسد رطوبتیں باہم مل کر متعفن ہوتی ہیں تو قدرتِ خداوندی سے یہ خاص قسم کے جاندار پیدا ہو جاتے ہیں، جیساکہ موسم برسات میں زمین کی کثافتوں اور بارش کے پانی کے میل سے گوناگوں اقسام کے جاندار پیدا ہوتے ہوئے دیکھے جاتے ہیں۔ یہ جوئیں انسان کے بدن میں کاٹتی اور اس کا خون پی کر موٹی ہوتی جاتی ہیں۔ ان جوؤں کے کاٹنے سے خارش پیدا ہوتی ہے بعض اوقات کھجانے سے زخم پڑ جاتے ہیں، اور انسان کی عام تندرستی خراب ہو جاتی ہے۔ وہ روز بروز دبلا اور کمزور ہوتا جاتا ہے۔

پیٹ کے کیڑے: پیٹ کے کیڑوں کو کرمِ شکم اور دیدان کہتے ہیں۔ یہ کئی قسم کے ہوتے ہیں اور ان میں سے جو زیادہ دیکھے جاتے ہیں، وہ کدو دانہ، کیچوے اور چرنے (چنونے) کہلاتے ہیں۔

کدو دانے کو حب القرع بھی کہتے ہیں۔ اس قسم کے پورے کیڑے کی لمبائی عموماً پانچ سے بیس فٹ تک ہوتی ہے۔ اگرچہ بعض اوقات پچاس فٹ لمبا کدو دانہ بھی دیکھا جاتا ہے۔ یہ کیڑا متعدد سفید ٹکڑوں کے باہم ملنے سے ایک چین کے مانند دکھائی دیتا ہے۔ اس کا ہر ایک ٹکڑا بذاتِ خود ایک پورا کیڑا ہوتا ہے، گویا کئی کیڑے ایک دوسرے کے ساتھ مل جاتے ہیں۔ یہ کیڑا انسان کی چھوٹی آنتوں میں پیدا ہوتا ہے اور وہیں سے پاخانہ کے ساتھ ٹوٹ ٹوٹ کر خارج ہوا کرتا ہے۔ ہر ایک کیڑا تخمِ کدو سے مشابہ ہوتا ہے اسی لیے کدو دانہ کہلاتا ہے۔

کیچوے (حیات ...) ... کا ... کہ ...

میں مرطو...

سانپ...

یہ کیڑے...

کی جھ...

گزرنے ہوئے ... ... سے ذریعہ خارج

ہوتے ہوئے دیکھے گئے ہیں۔

چرنے یا چنچنے (دود النخل) سرکے کے کیڑوں سے مشابہ باریک سفید رنگ کے دھاگے کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں میں زیرے کے دانے کے برابر پاخانے میں حرکت کرتے ہوئے نظر آتے ہیں۔ یہ زیادہ تر آدمی کی آخری آنت معاءِ مستقیم میں پیدا ہوتے ہیں اور مقعد تک پہنچ کر کاٹا کرتے ہیں۔ ان کے کاٹنے سے وہاں تکلیف دہ خارش ہوتی ہے۔ یہ کیڑے معاءِ مستقیم کے علاوہ قولون کے آخری حصے اور اعور (کالی آنت) میں بھی پائے جاتے ہیں اور یہاں ان کے گچھے کے گچھے ملتے ہیں۔ اگرچہ بڑوں میں بھی ہوتے ہیں لیکن زیادہ تر بچوں میں پیدا ہوتے ہیں

ان کیڑوں کی ایک قسم ڈیڑھ انچ سے دو انچ تک لمبی ہوتی ہے۔ اُن کے منہ بال جیسے باریک ہوتے ہیں۔ یہ اکثر اعور (کالی آنت) اور گاہے قولون اور معاءِ مستقیم میں پائے جاتے ہیں اور انھیں کی ایک قسم انکس والی ہوتی ہے۔ یہ نصف انچ تک لمبے باریک دھاگے کے ٹکڑوں سے مشابہ ہوتے ہیں یہ اپنے انکس کے ذریعہ چھوٹی آنتوں کی غشائے مخاطی میں چپٹے رہتے ہیں۔

ان کے علاوہ چند قسمیں اور بھی ہیں جو آنتوں میں پیدا ہوتی ہیں، لیکن وہ بہت کم دیکھی جاتی ہیں۔

جب یہ کیڑے آنتوں میں پیدا ہوجاتے ہیں تو مختلف قسم کی شکایتیں پیدا ہوجاتی ہیں، مثلاً پیٹ میں درد رہنے لگتا ہے، کوئی چیز کاٹتی ہوئی اور رینگتی ہوئی محسوس ہوا کرتی ہے۔ پاخانے میں بے قاعدگی پیدا ہوجاتی ہے۔ پتلا پتلا پاخانہ مروڑ کے ساتھ آتا ہے۔ بھوک اچھی طرح نہیں لگتی اور اگر کچھ کھا جاتا ہے تو وہ اچھی طرح ہضم نہیں ہوتا۔ پیٹ ابھر جاتا ہے۔ طبیعت سُست اور بے چین رہنے لگتی ہے۔ سر میں درد رہنے لگتا ہے اور چکر آنے لگتے ہیں۔ بعض اوقات ان کیڑوں کی اذیت رسانی سے تشنج ہونے لگتا ہے۔ مرگی کے دورے شروع ہوجاتے ہیں۔ رعشہ کی شکایت ہوجاتی ہے اور شاذ و نادر کوئی مریض اپنے ہوش و حواس بھی کھو بیٹھتا ہے، یعنی پاگل ہوجاتا ہے۔

یہ کیڑے پیٹ میں کہاں سے آتے ہیں؟ جدید محققین کا بیان ہے کہ ان کیڑوں کے انڈے یا چھوٹے چھوٹے بچے کچے یا خراب پکے ہوئے گوشت کے کھانے یا خراب پانی یا خراب پانی میں پیدا ہونے والی سبزی ترکاریوں کے ذریعے آدمی کے معدے میں پہنچ جاتے ہیں اور وہاں سے بچتے بچاتے آنتوں میں پہنچ کر پرورش پاتے ہیں۔ کدّو دانے کے انڈے نالابوں وغیرہ میں، جہاں پانی کھڑا رہتا ہے، اکثر پائے گئے ہیں۔ جب اس پانی کو گائے بیل اور سُور وغیرہ پیتے ہیں تو یہ انڈے ان کے معدے میں پہنچ کر جسم کے مختلف ساختوں میں چلے جاتے ہیں۔ جو شخص ایسے جانوروں کا گوشت کھاتا ہے تو یہی انڈے بچے اس کی آنتوں میں کیڑے بن جاتے اور اپنی نسل بڑھانے لگتے ہیں۔

ممکن ہے کہ ایسا بھی ہوتا ہو، لیکن حقیقت یہ ہے کہ ایسے لوگوں کے پیٹ میں یہ کیڑے دیکھے گئے ہیں، جو کبھی گوشت کھاتے ہی نہیں، اس لیے ہمارے نزدیک قدیم اطبا کا یہ خیال پسندیدہ ہے کہ جب آنتوں میں بلغمی رطوبتوں میں تعفن پیدا ہوتا ہے تو ان رطوبتوں کی نوعیت کے مطابق ان سے کدو دانے، کیچوے اور چرنے پیدا ہوجاتے ہیں، جیسا کہ ہم زمین پر برسات کے زمانے میں مختلف قسم کے کیڑے مکوڑے پیدا ہوتے ہوئے دیکھتے ہیں۔

پیٹ کے کیڑوں کے علاوہ بعض کیڑے ایسے بھی ہیں جو نظامِ دموی سے تعلق رکھتے ہیں۔ چنانچہ ان میں ایک قسم کا کیڑا تین چار انچ لمبا اور بال کے مانند باریک ہوتا ہے۔ یہ کیڑا عروقِ جاذبہ میں پایا جاتا ہے۔ اس کی وجہ سے بول کیلوسی کی شکایت ہوجاتی ہے۔ ایک دوسری قسم کا کیڑا ڈنڈے نما بہت چھوٹا ہوتا ہے یہ بابِ الکبد وغیرہ کے خون میں ملتا ہے۔ اس کی وجہ سے پیشاب پاخانہ میں خون آنے لگتا ہے۔ ایک اور کیڑا گھونگھے کے مانند چکر دار غلاف میں ہوتا ہے اور کثرتِ افزائش کے اعتبار سے نہایت خطرناک سمجھا جاتا ہے۔ یہ چند ہفتہ انسان کی آنتوں میں رہنے کے بعد عضلات میں چلا جاتا ہے جس سے بخار ہوجاتا ہے۔ عضلات متورم ہوجاتے ہیں اور ان کی حس تیز ہوجاتی ہے اور عوارض کی شدّت سے انسان چند ہفتوں میں انتقال کر جاتا ہے۔

نارو یا نہروا، جس کو رشتہ اور عرق مدنی بھی کہتے ہیں، ایک کیڑا ہی ہے۔ یہ ایک فٹ سے چھ فٹ تک لمبا ہوتا ہے۔ یہ زیادہ تر دکن کے ان علاقوں میں ہوتا ہے، جہاں نالابوں کا پانی پیا جاتا ہے یا ندی نالوں کا گندا پانی نہانے دھونے اور پینے میں استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ کیڑا انسان کے جسم میں پہنچ کر، جلد اور عضلات کے درمیان رہنے لگتا ہے۔ جب یہ کیڑا نشو و نما پاچکتا ہے تو یہ جلد سے باہر آنا چاہتا ہے۔ پہلے اس جگہ ایک آبلہ سا بن جاتا ہے۔ اس کے بعد وہ آبلہ پھٹ جاتا ہے اور اس جگہ سے یہ کیڑا باریک دھاگے کے مانند نکلنے لگتا ہے۔ بعض اوقات ایک ہی مریض کے مختلف حصۂ جسم پر زخم ہوکر کیڑا نکلنے لگتا ہے۔ جب اس مرض کا کوئی مریض پانی میں نہاتا ہے یا اپنے زخم کو دھوتا ہے تو یہ کیڑا یا اس کے انڈے بچے پانی میں پہنچ کر ایک خاص قسم کے کیڑے کے جسم میں داخل ہوجاتے ہیں۔ اس کے بعد جب کوئی شخص ایسے پانی کو پیتا ہے تو یہ کیڑے اس کے معدے میں جا پہنچتے ہیں۔ وہاں آبی کیڑا معدے کی تیزابی رطوبت سے ہلاک ہوجاتا ہے، لیکن یہ مخصوص کیڑا دورانِ خون کے ذریعے عضلات اور جلد تک جا پہنچتا ہے۔ اس طرح اس کا سلسلہ ایک شخص سے دوسرے شخص تک پہنچتا رہتا ہے۔

اب رہے وہ حیوانات، جو خالی آنکھوں سے نہیں دیکھے جاسکتے بلکہ خوردبین کی مدد سے ان کا معائنہ کیا جاتا ہے، وہ جراثیم کہلاتے ہیں۔ یہ اپنی شکل و صورت اور نوعیت کے اعتبار سے بے شمار ہیں اور جسمِ انسان میں پہنچ کر اس کو مختلف مہلک بیماریوں میں مبتلا کردیتے ہیں۔ چنانچہ طاعون، ہیضہ، چیچک، خسرہ، میعادی بخار، ملیریا بخار، خناق وبائی، سل و دق، سرخبادہ، جذام، آتشک اور سوزاک وغیرہ خبیث و متعدی امراض انہی جراثیم کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں۔

انڈے کی غذائیت

دودھ کے بعد انسان کے لیے انڈے بہترین غذا ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ تمام ممالک میں مرغیوں کی نسل کو ترقی دینے اور انڈوں کی پیدائش بڑھانے کے لیے زبردست کوششیں جاری ہیں۔

اگر انڈے کا کیمیادی تجزیہ کیا جائے تو اس میں تقریباً ۱۴ فی صدی اجزائے لحمیہ (پروٹینز) پائے جاتے ہیں، جو ہمارے جسم میں گوشت پوست کے پیدا کرنے اور رگوں، پٹھوں وغیرہ کے بنانے میں کام آتے ہیں، نیز جسم میں قوت اور حرارت پیدا کرنے کے کام آتے ہیں۔ ۷۵ فی صدی پانی ہوتا ہے، جو ہمارے جسم کے لیے ایک نہایت ہی کارآمد چیز ہے۔ باقی مختلف قسم کے نمکیات پائے جاتے ہیں مثلاً کیلسیم، فولاد اور فاسفورس۔

کیلسیم ہمارے جسم کیلیے زبردست اہمیت رکھتا ہے۔ یہ ہماری ہڈیوں اور دانتوں کی ساخت میں داخل ہونے کے علاوہ دوران خون کو درست رکھنے میں مدد دیتا ہے، خون کی انجمادی طاقت کو حالت اعتدال پر قائم رکھتا ہے، پھیپھڑوں کی ساخت کو صحیح حالت میں رکھتا ہے، جسم کو نشو و نما دیتا ہے اور اسکو طاقت بخشتا ہے۔ علاوہ ازیں رطوبت ہاضم کے پیدا کرنے میں مدد دیتا اور تیزاب کی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔

فولاد، خون کے سرخ دانوں کو بنانے میں کام آتا ہے۔ ان کی سرخی اسی کی موجودگی کا پتہ دیتی ہے۔ اسکے ماسوا یہ خون کی پیدائش کو ترقی دیتا اور تمام رگوں اور پٹھوں کو طاقت بخشتا ہے اسی طرح فاسفورس بھی ہمارے جسم اور اعصاب میں قوت پیدا کرتا ہے۔ ان کیمیادی اجزا کے علاوہ انڈے میں وہ لطیف غذائی جوہر بھی پائے جاتے ہیں، جن کو حیاتین (وٹامنز) کہتے ہیں۔ چنانچہ انڈے کی زردی میں حیاتین 'ب' اور حیاتین 'د' خاصی مقدار میں ملتے ہیں اور یہ جسم کی پرورش کے لیے نہایت مفید ہیں۔

غرض کہ مذکورہ بالا اجزا کی وجہ سے انڈا ہمارے جسم کی پرورش کرنے اور اس کو طاقت دینے کے لحاظ سے اعلا درجہ کی غذاؤں میں شمار کیا جاتا ہے۔ غذائیت کے لحاظ سے انڈے کی یہ فوقیت کوئی نئی دریافت نہیں ہے، بلکہ زمانہ قدیم سے مسلمہ ہے۔ چنانچہ اطبائے قدیم نے نیم برشت انڈے کی زردی کو صالح کیموس (جید خون پیدا کرنے والی)، کثیر الغذا (بدن کو زیادہ غذا دینے والا) اور قلیل الفضول بتایا ہے، یعنی اس کا فضلہ بہت کم بنتا ہے، زیادہ تر حصہ خون میں جاتا ہے۔ اسی لیے عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لیے بہت اچھی چیز ہے۔ بیماری کے بعد لاحق ہونے والی یا زچگی کے بعد پیدا ہونے والی کمزوری اسکے استعمال سے بہت جلد دور ہو جاتی ہے۔ اگر کسی شخص کے جسم سے خون زیادہ مقدار میں نکل جائے اور اس کی وجہ سے وہ زیادہ کمزور ہو جائے تو نیم برشت انڈے کی زردی دودھ کے ساتھ کھلانے سے اس کی تلافی ہو جاتی ہے۔

شیخ الرئیس کے [illegible] انڈا مقوی قلب بھی ہے۔ ضعف قلب کے مریضوں کو اس کے استعمال سے بہت فائدہ پہنچتا ہے۔

اگرچہ انڈے کی زردی سفیدی کے مقابلے میں زیادہ مفید ہے لیکن سفیدی کو بے کار نہیں سمجھنا چاہیے [illegible]

[illegible] دیتی ہے [illegible]

[illegible] میں انڈا [illegible]

[illegible] بھی انڈا بہت [illegible]

[illegible] دیتا ہے [illegible]

کی ابتدا میں [illegible] انڈوں کے استعمال سے زائل شدہ بینائی لوٹ آئی ہے۔

اگرچہ انڈے ہر عمر اور موسم میں استعمال کیے جا سکتے ہیں اور ان کو بچے، جوان اور بوڑھے سب یکساں طور پر گرمی، برسات اور جاڑے کے موسم میں استعمال کر سکتے ہیں لیکن بچوں اور بوڑھوں کیلیے زیادہ مناسب ہیں اور گرمیوں کے مقابلے میں جاڑوں میں انکا استعمال زیادہ بہتر ہے۔ گرمیوں میں دہی کی لسی کے ساتھ کھا کر اس کے فوائد سے مستفید ہو سکتے ہیں۔ جاڑوں میں دودھ، چائے کیساتھ کھا سکتے ہیں۔ اگرچہ بعض لوگ جاڑوں میں اس کا حلوا بنا کر کھاتے ہیں، لیکن بہتر طریقہ یہی ہے کہ انڈوں کو نیم برشت کر کے دودھ کیساتھ کھا لیا جائے یا دو انڈوں کی زردی، سفیدی پیالے میں نکال کر خوب پھینٹیں اسکے بعد جوش کھاتا ہوا دودھ ڈال کر شہد یا چینی سے میٹھا کر کے پی لیں لیکن اگر حلوا ہی کھانا چاہیں تو روزانہ تازہ بتازہ اسطرح بنا کر کھائیں۔ گھی دو تولہ لیکر آگ پر گرم کریں اور اس میں تین چار لونگ ڈال دیں۔ جب لونگیں سرخ ہو جائیں تو اسکو آگ سے اتار کر پانچ تولہ چینی اور دو انڈوں کی زردی سفیدی ملا کر پھینٹیں اور دوبارہ آگ پر رکھیں۔ چمچہ سے برابر چلاتے رہیں یہاں تک کہ تینوں چیزیں آمیز ہو کر یک جان ہو جائیں اور حلوا سا بن جائے۔ اب آگ سے اتار لیں۔ جب تھوڑی سی حرارت باقی رہے، چمچے سے کھائیں۔ نہایت لذیذ مقوی ناشتہ ہو گا۔

جوارش جالینوس اور میں

(ایک مخلص)

آج سے تیس سال پہلے کی بات ہے جب کہ میں غیر شادی شدہ تھا۔ صحت نہایت اچھی، لحیم شحیم، سڈول، کسرتی جسم۔ ہر طرح فارغ البالی تھی۔ اس زمانے کے لحاظ سے تنخواہ بھی معقول تھی۔ بے فکری اور اطمینان سے زندگی گزر رہی تھی۔ شباب اپنے پورے زور پر تھا اور میں ایسی جگہ تھا جہاں ہر عیش کی چیز بہتات کے ساتھ میسر آسکتی تھی، مگر قدرتاً اور فطرتاً طبیعت رغبت دلائے جانے کے باوجود گناہ کی طرف مائل نہیں ہوتی تھی۔ میں ہر قسم کے کھیل، کسرت، کشتی سے شوق رکھتا تھا اور یہ خاندانی چیز بھی بچپن سے کسرت و کشتی گھر پر سکھائی گئی۔ میدانی کھیل تعلیمی زندگی میں سیکھے۔

اس زمانے کا شباب بناسپتی قسم کا شباب نہیں ہوتا تھا کہ ادھر آیا اور ادھر نکل گیا۔ غیر شادی شدہ آدمی کو اس جگہ کے ماحول میں بڑی بڑی آزمائشوں کا مقابلہ کرنا پڑتا تھا۔ مجھے بھی آزمائشوں سے گزرنا پڑا۔ اپنی اکثر راتیں بے چینی میں جاگ جاگ کر گزاریں۔ جب تنگ آگیا تو اپنے ایک دوست سے اس کا تذکرہ کیا۔ انھوں نے ایک طبی رسالہ جو لاہور سے شائع ہوتا تھا، مجھے لاکر دیا اور مشورہ دیا کہ اس ادارے کے طبی بورڈ سے رجوع کروں۔ اس کی تعریف اس قدر کی کہ مجھے اس پر یقین ہوگیا اور اپنی ناتجربہ کاری کی وجہ سے میں نے اپنی اس طاقت اور بے چینی کو مرض سمجھ کر اس کا علاج کرنا چاہا۔ اسی وقت اپنا حال لکھ کر طبی بورڈ کو روانہ کردیا۔ ایک ہفتے کے اندر بجائے جواب یا نسخہ کے وہاں سے ایک پارسل دس روپے کا آگیا جو مجھے وصول کرنا پڑا۔ اس میں کیا تھا اور اس نے کیا اثر کیا، وہ بھی سن لیجیے۔ پارسل کھولا تو اس میں سے تین شیشیاں سفید پوڈر کے قسم کی کسی چیز سے بھری ہوئی نکلیں۔ ترکیب استعمال صبح، دوپہر، رات، بعد ناشتہ و غذا۔ پرہیز گرم اشیا سے۔ کھانے کو ٹھنڈے، لوکی، دال مونگ، ساگ پات۔ روپیہ خرچ ہوچکا تھا، دوا آگئی تھی اور میرے دوست بضد تھے کہ اس کو ضرور استعمال کیا جائے۔ دوا کھانے کو تو میں راضی ہوگیا، مگر پرہیز میرے بس کی چیز نہ تھی جو میرے دوست نے زبردستی مجھ سے کرالیا۔ ایک ہی ہفتہ دوا استعمال کی تھی کہ فائدہ ہونا شروع ہوا۔ راتوں کو اطمینان کی نیند آنے لگی۔ دوا ختم بھی کردی گئی۔ خالی شیشیاں ادکاموں میں آنے لگیں۔ اس واقعہ کے ایک سال بعد میری شادی ہوئی۔

شادی کی پہلی صبح کو بظاہر خوش لیکن دل میں منفعل باہر آیا۔ خوش قسمتی سے معاملات کچھ ایسے تھے کہ بیوی کو بھی شکایت کا موقع نہ ہوسکتا تھا۔ میں نے اپنے ایک واقف حکیم صاحب سے ذکر کیا۔ انھوں نے لبوب کھانے کو بتایا، کوئی فائدہ نہیں ہوا۔ دو تین دن گزر گئے۔ چوتھی ہوئی چالا ہوا اور اب میری پریشانی و فکر حد درجہ کو پہنچ گئی۔ رات کی نیند معکوس حالات کی وجہ سے غائب ہوگئی۔ مختلف قسم کے خیالات دماغ کو پریشان کرتے رہتے۔ انھیں خیالوں میں سے ایک خیال نے مجھے راستہ دکھایا۔ میرے شہر میں ایک معمر بزرگ رہتے تھے جو نہایت ہی اچھے ماہر علم جفر تھے اور سب کا کام فی سبیل اللہ کرتے تھے۔ کوئی پیسہ کسی سے نہیں لیتے تھے۔ میں ان کے پاس گیا اور تمام حال کہا۔ انھوں نے کچھ زائچہ بنایا اور حساب لگا کر مجھے بتایا کہ میں نے کوئی دوا کھائی تھی جس نے معدے میں رطوبت بھر دی ہے، اسی کا نتیجہ ہے کہ میرے تمام اعضا سرد ہوگئے ہیں۔ میں نے ان سے علاج کے متعلق پوچھا۔ انھوں نے زائچہ بنا کر پھر حساب لگایا اور فرمایا کہ میرا علاج صرف جوارش جالینوس ہے۔ تاکید کی کہ اگر میری حالت ٹھیک ہوجائے تو بھی پرہیز کروں۔ گھر آکر آدھ پاؤ جوارش جالینوس خرید کر لایا۔ چھے ماشے صبح اور چھے ماشے شام کو کھائی۔ دو دن استعمال کرنے کے بعد میری طاقت عود کر آئی۔

ایک دن پہلے دلہن ایک ہفتے کے لیے میکے جاچکی تھیں، مجھے پورا ہفتہ مل گیا۔ جوارش جالینوس اپنے پورے شباب پر تھی۔

ایک ہفتے کے بعد میں اپنے محترم بزرگ کے پاس گیا۔ سارا حال بتایا اور شکریہ ادا کیا۔ انھوں نے دو نصیحتیں کیں:۔

۱۔ کسی کے کہنے سننے سے بغیر سوچے سمجھے علاج نہ کرو۔ (۲) جوارش جالینوس ہر سال جاڑے میں ایک مہینہ استعمال کرلیا کرو، تمھارا مزاج بلغمی ہے۔ ان دو ہدایتوں پر میں اس وقت سے کاربند ہوں۔

"جوارش جالینوس زندہ باد"

اشتہار

"دریا بہ حباب اندر!"

ایک گلاس میں بھرے ہوئے پانی کو ایک چمچے سے کھنگولیے تو اس میں بلبلے پیدا ہو جاتے ہیں اور بہ ظاہر یہ ایسے نرم و نازک معلوم ہوتے ہیں کہ ایک اشارے سے پھوٹ جاتے ہیں مگر درحقیقت ان کے اندر ایسی بے پناہ قوت و طاقت ہوتی ہے جو بے حد نقصان پہنچا سکتی ہے۔ یہ جہازوں کے زیرِ آب پنکھوں کو کھا جاتی ہے، پانی کے نلوں کو چھلنی بنا دیتی ہے اور آبی بندوں کے بڑے بڑے دیواروں میں درزیں پیدا کر دیتی ہے۔



آپ نے گھر میں کبھی دیکھا ہوگا کہ پانی کے نل یکایک کانپنے اور چیخنے لگتے ہیں، جس سے بچے ڈر جاتے ہیں اور مائیں حیران رہ جاتی ہیں۔ یہ کوئی جناتی کرشمہ نہیں ہوتا بلکہ نلکوں کے اندر بلبلوں کے پھوٹنے کی آواز ہوتی ہے۔ آب دوز کشتی کے باہر کے اگلے سرے پر کبھی بلبلوں کا شور اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ اندر کے آدمیوں کو کان پڑی آواز سنائی نہیں دیتی اور اندیشہ ہوتا ہے کہ کہیں دشمن کو آب دوز کا پتہ نہ لگ جائے۔ اب سائنسدانوں نے معلوم کر لیا ہے کہ جب جہاز کو آگے دھکیلنے والا پنکھا سامنے کی طرف گردش کرتا ہے تو اس کے پیچھے منفی دباؤ اتنا زیادہ ہو جاتا ہے کہ بلبلے بننے لگتے ہیں اور یہ پنکھے کی پشت پر ٹکرا کر چیختے اور پھوٹتے رہتے ہیں۔ ان کے ہر تھپیڑے کے ساتھ پنکھے پر زبردست دباؤ کی موج کا طمانچہ پڑتا ہے اور ایسے لگاتار تھپیڑوں سے پنکھے کی سطح گھستے گھستے بالآخر چھلنی ہو جاتی ہے اور اس کی کارکردگی بہت کم ہو جاتی ہے۔ اس عمل کو "اکتھاف" یا گڑھا پاؤ کہتے ہیں اور اس کی وجہ سے بڑے بڑے جہازوں کو خشک گودیوں میں لے جا کر پنکھوں کی مرمت کرنی پڑتی ہے۔

کیلیفورنیا کے ادارۂ صنعت کاری کے سائنس داں اسی عمل اکتھاف کی تحقیقات کر رہے ہیں۔ بلبلوں کی دیواروں کے پچک جانے سے دھما کا پیدا ہوتا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ چاروں طرف سے پانی دوڑ کر زور سے ایک نقطہ پر ٹکراتا ہے، اس ٹکراؤ سے دسیلاب کی زد ایک انچ سے بھی کم حصے پر پڑنے کے باوجود پنکھے کی دھاتی سطح چھل چھل کر سوراخ دار ہو جاتی ہے۔ چنانچہ اصل حل طلب مسئلہ یہ ہے کہ جب پانی کا بہاؤ کسی ٹھوس چیز کی روک یا ٹکراؤ سے دوچار ہو تو اس میں بلبلوں کا بننا کس طرح روکا جائے؟ تجربہ سے معلوم ہوا ہے کہ بعض ترکیبوں سے پانی کے بہاؤ کو نسبتاً سست کر دیے اور زیادہ چوڑے پنکھے استعمال کرنے سے یہ اکتھاف گھٹایا جا سکتا ہے۔ اسی طرح کئی دھاتوں کو ملا کر (خاص کر یا ایک دھات کی) بکثرت استعمال کرنے سے دھات کا گھسنا اور کھایا جانا (علاوہ ازیں) تا کل بھی کم کیا جا سکتا ہے۔ اسی واسطے اب نکل، کرومیم، مولبڈینم وغیرہ ملوان دھاتوں کے مختلف نئے نئے مرکبات (بکثرت) کام میں لائے جا رہے ہیں، جن میں گھ... کٹاؤ کم ہوتا ہے۔

کیلیفورنیا کے ادار... تحقیقات...

کے نل بھی جلد

نہ ہو سکیں۔

سڑکوں اور گا

مصیبت تھے

روک تھام کے لیے بلدیے...

پانی کے بلبلوں اور ان کے چکروں اور موجوں کے مظاہر کا مطالعہ کر جدید سائنس ہے جس سے علم ہوائی حرکیات (ایروڈائنامکس) کے متعلق بھی نہایت مفید مواد جمع کیا جا سکتا ہے مثلاً ہوائی سرنگیں (جن میں مصنوعی طور پر پیدا کردہ حالات کے تحت ہوائی طیاروں کا امتحان و آزمائش کی جاتی ہے) تحقیقاتی ساز و سامان کا ایک نہایت گرانقدر حصہ ہیں۔ ہوا کی موجیں اور پانی کی موجیں دراصل نہایت ملتے جلتے مظاہر ہیں۔ اسی مفروضہ کی بنا پر ہوائی حرکیات کے محققین جدید تجرباتی موڈل کے طیاروں کے مطالعہ کے لیے چھوٹے پیمانہ کے آبی تالابوں یا ٹینکوں سے کام لے سکتے ہیں۔

یہ ماڈل کم گہرے تالابوں میں رکھ کر ان کے پانی میں سے گزرنے میں جو موجیں پیدا ہوتی ہیں، ان کا مطالعہ کر کے طیارہ رانی کے متعلق نہایت قیمتی معلومات حاصل کی جا سکتی ہیں۔ اگرچہ بلبلوں کا مطالعہ ایک نو خیز سائنس ہے مگر تھوڑی ہی مدت میں اس کے ذریعہ ہمیں زیادہ تیز رفتار جہاز، زیادہ پائیدار اور بہتر پانی کے نل اور نئے طیاروں کے تجرباتی مطالعہ کا ایک زیادہ سستا طریقہ ہاتھ آ چکا ہے اور آئندہ کے لیے بڑی بڑی امیدیں پیدا ہو گئی ہیں۔

دُبلاپن بھی تو مُصیبت سے خالی نہیں!

(ڈاکٹرل کورٹ گن - ایم ڈی)

لوگ مٹاپے سے گھبراتے ہیں، مگر دبلاپن، ہڈی چمڑا ہونا۔ بھی زحمت و مصیبت سے خالی نہیں۔ موٹے آدمیوں کی طرح دُبلے آدمی کو بھی بعض جذباتی مسائل سے دوچار ہونا پڑتا ہے۔ دراصل مٹاپا اور دُبلاپن، دونوں ایک ہی سکہ کے دو پلٹے ہوئے رخ ہیں۔

اگر دبلا آدمی حد سے زیادہ غذا کھائے تو اس کے بدن میں بھی چربی جمع ہو جانا لازمی ہو، مگر موٹے اور دبلے آدمیوں کے "کردار" یا طرزِ عمل میں بعض اہم اختلافات پائے جاتے ہیں۔ دبلا آدمی زیادہ اسی وقت کھاتا ہو، جبکہ وہ دوستوں کے ساتھ ہو۔ شاید وہ یہ دھونس جمانا چاہتا ہو کہ میں اس قدر زیادہ کھا کر بھی موٹا بھدا نہیں ہوتا۔ موٹا آدمی اس پر رشک کرنے لگتا ہو لیکن دراصل زیادہ کھا لینے کے بعد دبلے آدمی کو کئی دن تک بھی بھوک نہیں لگتی وہ کئی بار ناغہ کرکے اپنے ایک بار زیادہ کھا لینے کی تلافی کرلیتا ہو اور اس طرح بدستور دبلا رہتا ہو۔

تجربے سے ظاہر ہوا ہے کہ دبلے آدمی جب تنہا ہوتے ہیں تو زیادہ کھانا پسند نہیں کرتے، بلکہ وہ اکثر ایک آدھ بار اور کبھی کبھی کئی بار کچھ کھاتے ہی نہیں اور غذا کے بجائے چائے یا کافی سے پیٹ بھر لیتے ہیں اور اکثر اس میں بھی شکر زیادہ ہی ملا کر صرف شکر سے زیادہ توانائی حاصل کر سکتے ہیں۔

موٹے اور دبلے آدمیوں کی غذائیں بھی مختلف نوعیت کی ہوتی ہیں۔ موٹا آدمی مرغن، نشاستہ دار، خوش ذائقہ اور چربیلی غذائیں پسند کرتا ہے۔ اس کے برعکس دبلا آدمی چربیلا گوشت ناپسند کرتا ہو، گھی، مسکہ اور نشاستہ دار روٹی کم کھاتا ہے۔ زیادہ میٹھی چیزوں، بالائی دار فیرنیاں یا مرغن حلووں کی رغبت نہیں رکھتا۔ موٹے اور دبلے آدمی دونوں ایک ہی دسترخوان پر سے کسی نہ کسی طرح اپنی اپنی مرغوب غذا غیر محسوس طور پر اپنی پسندیدہ اور مطلوبہ مقدار میں نوش جان کرلیتے ہیں۔ موٹا آدمی دُبلے آدمی کی نسبت کئی سو حرارے زیادہ کھاتا ہے۔

مندرجہ بالا تفصیل سے واضح ہو گا کہ دبلے آدمی کی جسمانی ساخت میں کوئی ایسی قابلِ رشک اعجازی ترکیب یا خصوصیت موجود نہیں ہوتی جو اسے دبلا رکھتی ہو۔ وہ کم مرغن اور کم حراروں والی غذا کھاتا ہو اس لیے دبلا رہتا ہے۔ موٹا آدمی زیادہ مرغن، زیادہ حراروں دار غذا کھاتا ہے اور اسے صرف نہیں کرتا، اس لیے اس کے بدن میں زائد غذا چربی کی شکل میں جمع ہو جاتی ہے۔

مگر دُبلا آدمی دو باتوں میں موٹے آدمی پر فوقیت رکھتا ہو:

۱۔ وہ (دُبلا آدمی) زیادہ عمر تک زندہ رہتا ہو اور (۲) خطرناک بیماری میں مبتلا ہونے پر اسے (دبلے آدمی کو) نسبتاً کم مشکلات پیش آتی ہیں۔

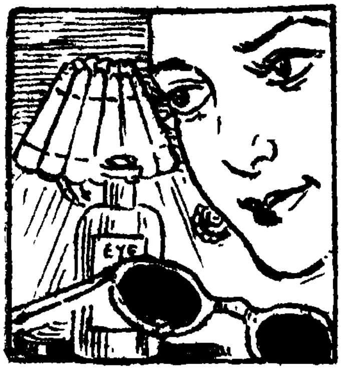
اس کے باوجود دبلاپن کوئی قابلِ رشک چیز نہیں! دبلاپن (ہزال) بھی موٹے پن (سِمن مفرط یا فربہی) کی طرح ایک اعصابی عارضہ (نیوروسیس) ہو۔ بہت دبلے آدمی (بالغ) اپنے بچپن میں بھی دبلے تھے، جو ضد کی وجہ سے، یا والدین کی زیادہ محبت و توجہ حاصل کرنے کے لیے، یا اپنے بھائیوں کے مقابلہ میں امتیاز حاصل کرنے کے لیے بچپن میں کم کھاتے تھے اور جنھوں نے بڑا ہونے پر بھی اپنی کم خوری کی عادت جاری رکھی۔

دبلا آدمی اکثر دوسروں کا سہارا ڈھونڈھتا ہو۔ اس کے دُبلے پن اور کمزوری کی وجہ سے لوگ اس کے ساتھ رغبت کا سلوک کرتے ہیں اور اس پر ترس کھاتے ہیں۔ دبلی پتلی، ہڈی چمڑا عورت اکثر تنومند و توانا آدمی سے شادی کرتی ہے۔ دبلا پتلا، ہڈیوں کا ڈھانچہ آدمی اکثر موٹی تازی گداز بدن والی عورت سے شادی کرلیتا ہے۔

دبلا آدمی (اور اس سے زیادہ دبلی عورت) غیر محسوس طور پر محدود مختصر غذا کھاتا اور اپنا دبلاپن قائم رکھنے کی کوشش کرتا ہے تاکہ وہ مرکزِ توجہ ہو۔ دوسروں کا سہارا ڈھونڈھنے کی خواہش کی وجہ سے بعض اوقات دبلے آدمی میں اپنے جسمانی افعال اور اعضا کے وظائف سے غیر معمولی دلچسپی پیدا ہو جاتی ہے۔ رفتہ رفتہ وہ طرح طرح کے وہموں میں مبتلا ہو کر اپنے جسم میں مختلف قسم کے درد یا بیماریوں کو محسوس کرنے لگتا ہے اور ان کے ذریعہ دوسروں کی ہمدردی تلاش کرتا ہے۔ اسے دردِ سر، اختلاجِ قلب یا دردِ شکم کے دورے بار بار ہونے لگتے ہیں، اور ان اعصابی شکایتوں سے اسے دوسروں کی توجہ حاصل ہو جاتی ہو۔

اگر دبلے آدمی اپنے ان وہموں کی حقیقت سمجھ کر اطمینان کے ساتھ اچھی متوازن غذا کھانے لگیں جس میں کاربوہائیڈریٹ اور چربیلے اجزا زیادہ اور کچھ ہارمون بھی شامل ہوں تو ان کے جسم میں پروٹین زیادہ ہو کر ہڈیاں بھی مضبوط ہو سکتی ہیں اور ان کا وزن زیادہ ہو سکتا ہے۔ اس ترکیب سے ان کا احساسِ کمتری غائب ہو کر وہ کسی سہارے کی تلاش کے بغیر اپنے پاؤں پر آپ کھڑے ہو سکتے ہیں۔

آنکھوں کی حفاظت



آپ کے لیے اپنی آنکھیں کتنی قیمتی ہیں؟ آپکا کام آنکھوں پر منحصر ہے۔ آپکی خوشی بھی ان ہی سے وابستہ ہے۔ آپکی کوئی ملکیت ان سے زیادہ قیمتی ہو سکتی ہے؟

اپنی آنکھوں کی حفاظت کیجیے، ان کی قدر و قیمت کا خیال کیجیے۔ وہ آپکی انتہائی قیمتی ملکیت ہیں۔ ہر روز احتیاط کے ساتھ انکی دیکھ بھال کیجیے، مگر اس سے بڑھ کر ان باتوں پر عمل کیجیے جن سے آپکی آنکھیں تندرست رہ سکتی ہیں

ایک ضرب المثل ہے "آپ وہی کچھ ہیں، جو کچھ آپ کھاتے پیتے ہیں"۔ اسمیں کتنی صداقت ہے! جو کچھ آپ آج کھا پی رہے ہیں، کل اسی کے مطابق آپکی آنکھیں بھی کام کریں گی اور اسی کے مطابق انہیں تن درستی بھی حاصل ہوگی۔ ٹھیک جس طرح دوسرے اعضاء کی صورت میں ہوتا ہے۔ جب آپکو اپنی خوراک میں مناسب معدنیات اور حیاتین حاصل نہیں ہوتے تو آنکھوں کو نقصان پہنچتا ہے۔ یہ امر ذہن نشین کر لیجیے کہ آنکھوں سے درست طور پر کام لینے کے لیے یہ لازمی ہے کہ آپ صحیح خوراک سے انکی پرورش کریں۔ روزانہ مناسب غذائیں اور مشروبات آپکی آنکھوں کو ٹھیک حالت میں رکھ سکتے ہیں۔

اگر آپ کو اب اور آئندہ زندگی میں اپنی آنکھوں سے ٹھیک طور سے کام لینا ہے تو انہیں کافی آرام پہنچانا ہوگا۔ یہ امید نہ کیجیے کہ انھیں حد سے زیادہ یا بُرے طریقے سے استعمال کرنے کے باوجود وہ ٹھیک طور پر کام کرتی رہیں گی۔ بے شبہ چوبیس گھنٹے میں چھ سے آٹھ گھنٹے تک کی نیند میں انکا بند رہنا ضروری ہے لیکن آپکی آنکھوں کو نیند کے علاوہ مزید آرام کی ضرورت ہے۔ آپکو یہ جاننا چاہیے کہ آنکھوں پر کیوں کر توجہ دی جاتی ہے اور اس چیز کو بھی جاننا چاہیے۔ اُن سے یہ توقع نہ رکھیے کہ وہ بیداری کے ہر لمحے میں آپکے لیے سخت کام کریں گی، کیوں کہ یہ ممکن نہیں ہے۔ ان سے یہ برداشت ہی نہیں ہو سکتا۔ اگر آپ ان سے اسی طرح کام لیں گے تو آپ پچھتائیں گے۔ اگر آپ کی آنکھیں دن کے وقت عرق ریزی کریں گی تو یہ توقع نہ رکھیں کہ آپ گھر جا کر رات کے وقت باریک کشیدہ کاری یا دیر تک مطالعہ بھی کر سکیں گے۔

جن کمروں میں آپ مطالعہ کرتے ہیں یا جن جگہوں کو آپ کام یا ایسی تفریح کیلیے استعمال کرتے ہیں، جس میں آنکھوں کو بہت قریب سے دیکھنا پڑے، وہاں مناسب روشنی کا فوری انتظام ہونا چاہیے: تاریک گوشوں میں کرن دار روشنیوں پر اکتفا نہ کیجیے، نہ کسی کمرے میں چند تیز روشنیوں کا اہتمام کیجیے۔ آنکھوں پر بہت بار پڑتا ہے

جب انہیں بار بار روشنی سے مطابقت کرنی پڑے۔

سب سے بہتر وہ منتشر روشنی ہے جس سے سارا کمرہ بھرپور ہو۔ منتشر روشنی جو آنکھوں میں چکاچوند نہ ڈالے مختلف طریقوں سے حاصل کی جا سکتی ہے۔ عام طریقہ تو یہ ہے عکس انداز قسم کا لیمپ استعمال کیا جائے۔ یہ لیمپ روشنی کو اوپر کی جانب پھینک دیتا ہے اور اس کے بعد یہی روشنی منعکس ہو کر کمرے میں پھیل جاتی ہے۔ یہ روشنی کسی حد تک اس روشنی سے ملتی جلتی ہے جو دن کے وقت آسمان سے منتشر ہوتی ہے۔ بازار میں چند پیٹنٹ قسم کے لیمپ ملتے ہیں جو اچھی منتشر روشنی دیتے ہیں بعض میں شیشے کے ...

بذریعہ شعاع ...

کیا جاتا ہے ...

لیمپ کو آنکھ ...

پڑے گی اور سیدھے راہ راست آپ کی آنکھوں پر نہ ہیں پڑے گی۔

بہتر یہ قسم کی بلاواسطہ روشنی وہ ہے جس سے زیادہ تر چھت اور دیواروں کے بالائی حصے روشن ہوں۔ دیواروں اور چھت کے رنگ کا کمرے کی روشنی سے کافی تعلق ہے اجلی دیواریں تاریک دیواروں کے مقابلے میں چار سے آٹھ گنی زیادہ عکس انداز ہوتی ہیں۔

اطبا کا اس امر پر اتفاق ہے کہ روشنی کی ماہیت بھی اتنی ہی اہمیت رکھتی ہے جتنی اس کی مقدار۔ یہ ممکن نہیں کہ وہ ٹھیک مقدار بتا دی جائے، جو ہمیشہ کے لیے ضروری ہے لوگوں پر ایک ہی چیز کا یکساں اطلاق نہیں ہو سکتا۔ ایک ہی شخص کی دونوں آنکھیں ہمیشہ ایک جیسا اثر قبول نہیں کرتیں۔

تاہم یہ ثابت ہو چکا ہے کہ ایک اوسط آنکھ کے لیے بارہ فٹ کینڈل بار ایک اچھی اوسط ہے، جتنی چالیس واٹ کے بجلی کے معمولی دودھیا بلب سے جس کے ساتھ چوبیس انچ کے فاصلے پر ایک اچھا عکس انداز بھی ہو نکلتی ہے صرف روشنی کا ہونا کافی نہیں، بلکہ یہ روشنی آپکے کافی نزدیک بھی ہونی چاہیے کہ آپ اس سے فائدہ اٹھا سکیں۔ روشنی کے ماخذ سے ایک فٹ کے فاصلے پر، اس سے تین فٹ کے فاصلے کے مقابلے میں ۹ گنی زیادہ روشنی پڑتی ہے۔ زیادہ سے زیادہ سہولت

کے لیے یہ ضروری ہے کہ روشنی بکھری ہوئی ہو اور چکاچوند نہ ڈالے۔ چکاچوند آپ کی آنکھوں کے لیے مضر ثابت ہو سکتی ہے اور آپ کو یہ دیکھنا چاہیے کہ آپ کی آنکھیں اس سے محفوظ رہیں۔ چکاچوند سے آنکھیں سکڑ جاتی ہیں اور بصارت ۸۰ فی صدی تک گھٹ سکتی ہے۔ ہمیشہ اس امر کا خیال رکھیے کہ خیرہ کن روشنی کو روکنے کے لیے آپ کے لیمپ پر شیڈ لگا ہوا ہو۔ خیرہ کن روشنی کو شیشوں، کتابوں، فرنیچر یا دوسری چمکیلی سطحوں سے منعکس کیا جا سکتا ہے۔ تمام چیزوں کو اپنی آنکھوں کی مناسبت سے اس طرح ترتیب وار رکھیں کہ ان پر چکاچوند ڈالنے والی روشنی نہ پڑے۔ تکلیف کو دعوت نہ دی جائے۔ اس سے دور ہی رہنا چاہیے۔

اکثر یہ ہوتا ہے کہ جتنی تیز روشنی ہوگی، بڑھی ہوئی چکاچوند کی وجہ سے بے آرامی بھی اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ بلب کی بے حفاظت اور براہ راست روشنی آنکھوں پر بوجھ ثابت ہوتی ہے۔ انھیں تھکا ڈالتی ہے۔

مطالعے کیلیے موزوں کرسیاں، ڈسک اور لیمپ ضروری ہیں۔ ٹیبل لیمپ مناسب سائز کے ہوں، ان کے ساتھ ابھار والے شیڈ لگے ہوئے ہوں، جو روشنی کا ایک کھلا دائرہ بناتے ہوں۔ کوئی مضائقہ نہیں کہ روشنی دائیں کندھے پر سے آتی ہے یا بائیں پر سے، البتہ پڑھنے یا کام کرنے کی جگہ پر سایہ نہیں پڑنا چاہیے اور نہ آنکھوں میں چمک۔ ہم میں زیادہ تعداد چونکہ ایسے اشخاص کی ہے، جو سیدھے ہاتھ سے کام کرتے ہیں اس لیے بہترین طور پر مناسب روشنی بائیں ہاتھ کی جانب پیچھے ہی سے حاصل کی جا سکتی ہے۔ یہ تسلی کر لیجیے کہ آنکھیں آرام کی حالت میں ہوں۔

اگر آپ کو زیادہ دیر تک تیز روشنی میں رہنا ہو تو دھوپ کی عینک استعمال کیجیے۔ یہ پانچ سات روپے یا اس سے کم قیمت پر خریدی جا سکتی ہے۔ کندہ کاری یا پالش کی ہوئی دھوپ عینکوں کا بہت گراں قیمت ہونا ضروری نہیں، لیکن عینک اچھی ہی قیمت کی ہونی چاہیے۔ سستی دھوپ عینک خریدنا ایک غلط قسم کی کفایت شعاری ہے۔ سستی عینکوں میں ایسے نقائص ہوتے ہیں، جو آپکی آنکھوں کو مستقل طور پر نقصان پہنچاتے ہیں۔ انھیں استعمال نہ کیجیے۔

اگر آپ غسل چشم (EYE WASH) کے عادی ہیں تو خبردار رہیے۔ یقین کر لیجیے کہ آپ آنکھیں اسلیے نہیں دھوتے کہ اس سے آپ ان میں بہتری محسوس کرتے ہیں اور یہ سمجھتے ہیں کہ اگر آنکھوں میں کوئی نقص واقع ہو جائے تو معالج کے پاس جانے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اگر آنکھوں میں کوئی تکلیف ہو گئی ہو تو معالج کے پاس جائیے اور اپنی تکلیف کا امتحان کرائیے۔ آپ کو کسی دوا فروش کی دکان سے غسل چشم خریدنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ایک معالج کا تو ترکیب ہوا نسخہ جسے آپ خود تیار کر سکتے ہیں نمک سوڈا یا سہاگہ یا بورک ایسڈ کا ایک ایک چمچہ لیکر گلیسرین شامل کیجیے

انھیں جوش دیے ہوئے پانی میں حل کر لیجیے۔ اگر آپ کی آنکھ میں کوئی چیز مثلاً کوئلہ، شیشے، لکڑی، دھات یا سمنٹ کا کوئی ریزہ یا کوئی اور سخت چیز پڑ جائے تو آنکھ ملیے نہیں کیوں کہ اس طرح سخت نقصان پہنچ سکتا ہے۔ یقین ہے کہ قدرتی طور پر آنکھ جھپکنے ہی سے ایسی چیز باہر نکل آئے گی۔ اگر اس طرح نہ نکلے تو آنکھ کھول کر نیم گرم پانی سے دھوئیے۔ اگر اس طرح بھی کام نہ چلے تو روئی وغیرہ کی بتی بنا کر نکال لیجیے۔ اگر ایسی کوئی چیز اوپر یا نیچے کے پپوٹے کے اندر داخل ہو گئی ہے تو اسے خلال کے ساتھ ترکی ہوئی روئی لپیٹ کر ہر وہ شخص نکال سکتا ہے جو پپوٹا الٹ سکتا ہو۔ لیکن اگر کوئی چیز قرنیہ میں کھُب گئی ہو، یا اتنی چھوٹی ہو کہ بغیر کسی آلے کی مدد کے نظر نہ آسکتی ہو تو فوراً کسی ماہر امراض چشم سے رجوع کرنا چاہیے۔

آنکھ کو چوٹ آجائے تو ہر تین گھنٹے کے بعد تقریباً پچیس منٹ سے نصف گھنٹے تک ٹھنڈے پانی کی گدیاں رکھی جائیں۔ پہلے چوبیس گھنٹے ہی میں آنکھ کو بہت کچھ آرام آجائے گا۔ اس تدبیر سے سوجن اور دھبا محدود رہے گا۔ اسکے بعد گرم پانی کی باقاعدہ ٹکور کی جائے، نشان جاتا رہے گا۔ اگر آپ کی آنکھیں قدرتی طور پر بے روگ ہیں تو آپ کی بصارت آنکھوں کی ورزش سے ترقی کر سکتی ہے۔ پہلے کسی ماہر چشم سے آنکھوں کا معائنہ کرائیے اور اس سے مشورہ طلب کیجیے۔

وہ تیزی جس سے آپ چیزیں دیکھتے ہیں، آنکھوں کی ورزش سے درست ہو سکتی ہے۔ بظاہر سب سے زیادہ کام دماغ کو کرنا پڑتا ہے جو دھندلی شکلوں پر سے دھندلاپن اتار دیتا ہے۔

جسمانی تندرستی اور صحت مند زندگی کے تمام پہلوؤں پر توجہ دیجیے۔ آپکے جسم کا کوئی بھی عضو کثرت تازہ ہوا، پانی اور سورج کی روشنی کے بغیر بہترین طور پر اپنا کام انجام نہیں دے سکتا۔ آخر وہ کونسا پٹھا ہے جس پر سیح مچ گرہیں لگی ہوئی ہوں اور اس کے باوجود وہ سہولت اور کارگزاری کے ساتھ اپنا فرض پورا کر سکے؟ آپکو یہ جاننا چاہیے کہ آنکھوں کے نازک اعصاب ارادے سے اور بے ارادہ کیونکر ڈھیلے چھوڑے جا سکتے ہیں اور کس طرح ہم آہنگی کے ساتھ کام کر سکتے ہیں؟ کیا آپکا اچھا دایاں ہاتھ، اگر اس نے خوب زور سے گھونسا تان رکھا ہو، عمدگی سے کام کر سکتا ہے؟ ہرگز نہیں۔ آپکے ہاتھ کا ڈھیلا ہونا ضروری ہے، تاکہ وہ ہر طرف مڑ سکے، بل کھا سکے اور مقررہ کام کرنے کیلیے ہل جل سکے۔ آپکی آنکھوں کا بھی یہی معاملہ ہے۔ اگر ان کے اعصاب کھچے اور تنے ہوئے ہوں تو آپ اچھی طرح نہیں دیکھ سکتے۔

اپنی آنکھوں کی خبرگیری کیجیے تاکہ آپ عمر بھر اپنی خبرگیری کر سکیں۔ بعض مناسب خوراک، آرام، روشنی، ورزش، تازہ ہوا، پانی، سورج کی روشنی اور ڈھیلاپن بہم پہنچائیے۔ جب ضرورت پڑے تو کسی ماہر امراض چشم سے رجوع کیجیے۔

نفسیات

تشدّد پسندی — مالیخولیا کی ایک قسم

نثار احمد فاروقی

ہزاروں واقعات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ جو لوگ عملی یا نظریاتی اعتبار سے تشدد پسند ہوتے ہیں، وہ مریض ہیں اور ٹھیک اسی طرح قابلِ علاج ہیں، جیسے کسی دوسرے موذی مرض کا گرفتار قابل علاج ہوتا ہے۔ تشدّد پسندی دراصل مالیخولیا کی ایک قسم اور کھلا ہوا اختلال عقل ہے۔ جو لوگ بظاہر بالکل معمولی زندگی بسر کرتے ہیں، وہ بھی جب بعض معاملات میں انتہا پسندی کا ثبوت دیتے ہیں تو وہ ذہنی طور پر ان کی آمریت پسندی اور حد سے بڑھی ہوئی "انا" کے زیر اثر ہوتا ہے۔ معمولی زندگی سے یہاں ہماری مراد یہ نہیں ہے کہ اُن کا معیارِ زندگی معمولی ہے، بلکہ یہ کہ وہ عام انسانوں کی طرح یکساں زندگی بسر کرتے ہیں۔ کسی انسان کے تشدد پسند بن جانے کے اسباب مختلف ہو سکتے ہیں نفسیات کے ماہرین کہتے ہیں کہ اعصاب کی کمزوری، یا زندگی میں کوئی بڑی محرومی، حد سے بڑھی ہوئی انانیت، ذہنی طور پر آمریت پسندی، شکست خوردگی، احساس کمتری، جسمانی ناتوانی اور ایسے ہی بہت سے اسباب ہیں، جو انسان کو انتہا پسند بنا سکتے ہیں، اور یہ انتہا پسندی ہی تشدّد کی محرک، بلکہ خالق ہے۔

ابھی پچھلے دنوں اخباروں میں ایک واقعہ چھپا تھا (ایسی بہت سی خبریں شائع ہوتی رہتی ہیں)، کہ سندیلہ ضلع ہردوئی کے سب انسپکٹر پولیس جمیل احمد بدایونی نے اپنے اختلال دماغی کے باعث اپنی بیوی کو بری طرح زدکوب کیا اور اپنے چھے سات بچوں کو نہایت بے رحمی اور سفاکی سے قتل کر کے خودکشی کر لی۔ جمیل احمد کے ذہن کا اور اس کی پچھلی زندگی کے ریکارڈ کا اگر بغور مطالعہ اور تجزیہ کیا جائے تو معلوم ہوگا کہ ابتدا سے ہی وہ انتہا پسند تھا اور زندگی کے آخری دنوں میں اس کا دماغ بھی خراب ہو چکا تھا۔ اس کے مختلف اسباب بیان کیے جاتے ہیں، جن میں ایک یہ بھی ہے کہ وہ جاسوسی قسم کے ناول، افسانے اور کتابیں پڑھتا تھا اور اپنی دوسری بیوی سے محبت کرتا تھا اور اسے خوش کرنے کیلیے اس نے اپنی پہلی بیوی پر تہمتیں لگا کر اسے سخت ایذائیں دیں اور اس کے بطن سے اپنی پوری نسل کا خاتمہ کر دیا۔ خودکشی اور بچوں کے سفاکانہ قتل سے پہلے اس کا جو ذہن تھا، وہ اسکے ان خطوں میں پڑھا جا سکتا ہے، جو وہ اپنے بعض دوستوں کو رات کے ایک ایک بجے تک لکھتا رہا تھا اور جن کی عبارتوں سے اسکی انتہا پسندی اور اختلال و جنون کا اندازہ ہوتا ہے۔ اسکے علاوہ بھی ہم جس تشدد پسند انسان کی زندگی اور اسکی نفسیات کا گہرا مطالعہ کریں گے، ہمیں صاف معلوم ہوگا کہ وہ کسی دماغی عارضے کا شکار تھا اور اسکے دماغی خلل کے کچھ اسباب بھی تھے۔ مثلاً نادرشاہ درانی ہی کو لیجیے، جو تاریخ میں نہایت بے رحم، جنگ جو اور جفا کار حکمراں مانا گیا۔ یہ وہی نادرشاہ ہے جو ۹ مارچ ۱۷۳۹ء کو دہلی میں دندناتا ہوا داخل ہوا تھا اور جس کے سپاہیوں نے ۱۱، ۱۲، ۱۳ مارچ کو ساری دہلی میں قتل عام کر کے تیس ہزار سے زائد انسانوں کو موت کے گھاٹ اتارا تھا۔ نادرشاہ دہلی میں ۵ مئی ۱۷۳۹ء تک یعنی کل ۵۸ دن مقیم رہا اور اس عرصہ میں اسکی فوج نے لاکھوں گھروں کو بے چراغ کر دیا، لاکھوں انسانوں کو قتل کر دیا اور مغل خاندان کے آٹھ بادشاہوں کی [illegible]

ہندستا

لادکر۔

توڑا

پاگل بر

دیکھی تو اس کی [illegible] دوسرے بعد ۱۶ مارچ ۱۷۳۹ء کو ہی دہلی میں بیٹھے بیٹھے ایک فرمان ایران کی پوری آبادی کے نام جاری کیا جس کی رو سے ایران کی پوری آبادی کو ۳ سال کا محصول قطعاً معاف کر دیا اور اپنی فوج کے افسروں، سپاہیوں اور معمولی باربرداروں کو بھی ۱۸ ماہ کی پیشگی تنخواہ تقسیم کر دی۔

دوسرا اندازہ اس سے ہوتا ہے کہ دہلی کے چند دکانوں کی غیر معتبر افواہوں سے وہ اتنا بھڑک گیا کہ تلوار سونت کر سنہری مسجد کی فصیل پر آ بیٹھا اور ۱۱ مارچ ۱۷۳۹ء کو قتل عام کے پہلے ہی دن چاندنی چوک سے پہاڑ گنج تک پورا علاقہ تہ تیغ کرا دیا۔ اس نے حکم دیا تھا کہ "تا سگ زندہ نگزارید" (کتا بھی ملے تو زندہ نہ چھوڑو)، محمد شاہ اور اس کا پورا خاندان دہلی کی تباہی سے روتے روتے بے حال ہو گیا اور نادرشاہ کے قدموں پہ سر رکھ دیا، مگر اس نے ایک نہ سنی اور دل ذرا نہ پسیجا۔ تین دن رات تک یہ قتل عام جاری رہا۔ تیسرے دن نظام الملک آصف جاہ قلیچ خاں ۱۳ مارچ ۱۷۳۹ء کو آیا اور اپنی بزرگی کا واسطہ دے کر امن کی بھیک مانگی اور یہ شعر پڑھا۔

گسے نماند کہ او را بہ تیغِ ناز کُشی
مگر کہ زندہ کنی خلق را و باز کُشی

(یعنی اب ایسا کوئی متنفس باقی نہیں بچا ہے، جسے آپ اپنی تلوار سے مار سکیں۔ بس یہی صورت ہے کہ ساری مخلوق کو پھر سے زندہ کر کے دوبارہ قتل کریں)
نادر شاہ نے آصف جاہ کی سفید داڑھی پر خون کے قطرے دیکھے تو اس کا دل نرم ہوا اور تب اس نے تلوار میان میں رکھ کے قتلِ عام روکنے کا حکم دیا۔ اسکے بعد جب دہلی کو لوٹ کر نادر شاہ ۲۱ نومبر کو کابل پہنچا اور وہاں اسے خبر ملی کہ سندھ کا گورنر خدا یار خاں باغی ہو گیا ہے تو اس نے ۲۶ فروری ۱۷۴۰ء کو اس کا اور اس کی پوری فوج کا خاتمہ کر دیا، یہی نہیں بلکہ جب وہ بلخ، بخارا اور خوارزم کو فتح کرتا ہوا ایران پہنچا تو راستے میں قسطنطنیہ کے عثمانی سلطان نے کچھ فوجیں ایرانی افواج کی لوٹ مار سے تحفظ کے لیے بھیج رکھی تھیں۔ نادر پوری فوج کو نہایت سفاکی سے روندتا ہوا اور چن چن کر قتل کرتا ہوا آگے بڑھا۔

اگر مجموعی طور پر اندازہ لگایا جائے کہ صرف نادر شاہ نے اپنے مختلف حملوں میں اور بطور سزا کے کتنے انسانوں کو تہ تیغ کیا تو ایسے مظلوم مقتولوں کی تعداد کسی طرح دو ڈھائی لاکھ سے کم نہیں نکلتی۔ جب وہ بحیرہ کیسپین کے مغربی علاقہ داغستان میں داخل ہوا اور وہاں کے پہاڑی باشندوں سے اسکا مقابلہ ہوا تو چند در چند وجوہ کی بنا پر اسے منہ کی کھانی پڑی۔ داغستان کے اس علاقہ میں نہایت گھنے جنگل، دشوار گزار گھاٹیاں اور ناقابلِ عبور درّے چھوٹی اور ناہموار سڑکیں ہیں۔ اسکے علاوہ وہاں مقامی طور پر ایسے ذرائع پیداوار نہیں ہیں جن کے بھروسے پر کوئی بڑی فوج وہاں کچھ دن ٹک سکے پھر اس علاقے کے لوگ خود بڑے جنگجو، جفاکش اور بہادر ہوتے ہیں انھوں نے نادری فوج کو بری طرح شکست دی۔ داغستان کی اس شکست کے بعد نادر شاہ کی تشدد پسندی اور دماغی خلل میں مزید اضافہ ہو گیا۔ اس کے میر منشی مرزا محمد مہدی نے لکھا ہے۔

"داغستان کی جنگ میں ناکامی کے بعد اس نے اپنے وفادار اور سعادت مند بیٹے ولی عہد مرزا علی رضا کی آنکھیں نکلوا دیں اور اسے قلعے میں قید کر دیا۔ اس واقعے کے بعد اسکے مزاج اور اخلاق کی حالت اور زیادہ خراب ہو گئی۔ طبیعت میں بے حد غصہ رہنے لگا اور اس نے رعایا کے ساتھ بے حد سخت برتاؤ شروع کر دیا"
داغستان کی شکست اور بیٹے کی آنکھیں نکلوانے کے بعد اسے اپنے ملک میں جگہ جگہ بغاوتوں کو کچلنے کی طرف توجہ کرنی پڑی۔ ان بغاوتوں نے غصے اور جنون پر آگ پر تیل کا کام کیا اب وہ انتہا درجہ کا کنجوس بھی بن گیا تھا۔ جتنا مال وہ دہلی سے لوٹ کر لایا تھا وہ سب اس نے الگ محفوظ کر کے رکھ دیا۔ رعایا پر محصول بڑھا دیے اور درباری امیروں سے زبردستی روپیہ وصول کیا۔ اسکے میر منشی مرزا محمد مہدی نے لکھا ہے کہ اس نے بعض افسروں پر باوجود ان کی مسلمہ دیانت داری کے، الزام لگائے کہ تم پر حکومت کا روپیہ واجب ہے۔ انھیں الٹا لٹکایا اور مَنہ مانگی دولت وصول کی۔ جو امیر روپے نہ دے سکے اور جان بچانے کے لیے ادائیگی کا وعدہ کر لیا ان سے دو دو ہزار انسانوں کی ضمانت طلب کی اور مقررہ مدت میں روپیہ نہ موصول ہونے کی صورت میں ان سب ضامنوں کو تلوار سے اڑا دیا گیا۔ بہت سے امیر ضمانت نہ دے سکے تو وہ بھی قتل کر دیے گئے۔

نادر شاہ کے پاگل پن کا ایک اور ثبوت یہ ہے کہ ۱۷۴۷ء میں وہ اپنے دارالسلطنت سے خراسان کے سفر پر گیا اور جس صوبے سے گزرا، وہاں کے عوام اور امیروں سے بھاری رقم طلب کی۔ رقم نہ ملنے پر اس نے انھیں قتل کر کے انکی کھوپڑیوں سے مینار بنوائے۔ ایک بار کسی بات پر نادر شاہ کو یہ شک گزرا کہ ترک قزلباش (جو اسکے دربار میں نہایت معتمد عہدوں پر ممتاز تھے) میرے بیٹوں میں سے کسی کو بغاوت پر آمادہ کر کے تخت و تاج پر قبضہ دلانے کا ارادہ رکھتے ہیں۔ اس نے راتوں رات ایک میٹنگ کی اور اپنے خاندان کے تمام ایسے افراد کو جو تخت کے دعویدار ہو سکتے تھے، قلعے میں بند کر دیا۔ بہتوں کو بعد میں اندھا کر دیا اور پھر یہ اسکیم بنائی کہ دربار میں جتنے ترک قزلباش ملازم ہیں، ان سب کو اگلے دن قتل کیا جائے، لیکن بادشاہ کا یہ ارادہ ترک امرا پر ظاہر ہو گیا اور محمد بیگ قاچار نے ۹ جون ۱۷۴۷ء کو رات کے ایک بجے اسکے خیمے میں گھس کر اُسے قتل کر دیا۔

نادر شاہ نے اپنی چڑھائی کے زمانے میں دلی والوں پر اور اپنی حکومت کے آخری تین سالوں میں اپنی رعایا پر جو ہولناک مظالم کیے ہیں، ان کو پڑھ کر یہ یقین کیا جا سکتا ہے کہ وہ ایک انتہا پسند آدمی تھا اور اس کے قانون میں قتل سے کم کوئی سزا تھی ہی نہیں۔ وہ لوگوں کا عام قتل کرا کے خوش ہوتا تھا اور یہ تشدد پسندی اسکے دماغی خلل و عدم توازن کا نتیجہ تھی۔

اسی طرح جب ہم ضابطہ خاں کے لڑکے غلام قادر روہیلہ کی زندگی کا اور اسکے مظالم کا تجزیہ کریں گے تو معلوم ہو گا کہ غلام قادر بھی ایک پاگل تھا، اسی لیے بڑا تشدد پسند تھا۔ اس نے ۱۷۸۸ء میں دہلی پر حملہ کیا اور شاہ عالم کی آنکھیں نکال لیں۔ قلعے کے شہزادوں اور شہزادیوں کو مادر زاد ننگا کر کے انھیں ناچنے پر مجبور کیا اور دو دن اور دو راتوں تک انھیں ایک دانہ کھانے کے لیے نہیں دیا۔ جب کئی دن کے فاقوں سے شاہی خاندان کے افراد مرنے لگے، تب منہار سنگھ کی خوشامد سے صرف ۲۸ روٹیاں اور دو گھڑے پانی کے بھیجے، مگر خاندان کے افراد زیادہ تھے، اس لیے ایک لقمہ روٹی اور ایک گھونٹ پانی سے زیادہ کسی کو میسر نہیں آیا۔ مت سے



بڑی بات جو ہمیں اس کے پاگل پن کا یقین دلاتی ہے، وہ یہ ہے کہ اس نے شہزادوں اور شہزادیوں کو ننگا کر کے نچایا۔ خود بیٹھا حقہ پیتا رہا اور ہنس ہنس کر بار بار کہتا "میں خدا کا عذاب ہوں اور تم لوگوں پر بھیجا گیا ہوں"۔ پھر ایک ایک مرد، عورت، بچے اور بوڑھے غلام اور آقا کو ایسی ایسی سزائیں دیں جن کا تصور بھی ممکن نہیں ہے۔ ان سے خزانوں کا پتہ پوچھا۔ کئی کروڑ روپے کی مالیت کا سامان جمع ہوا۔ دیوان خاص کی ساری چاندی اور سونا اکھاڑ لیا۔ شاہی خاندان کی عورتوں کو ننگا کر کے الٹا لٹکا دیا۔ مظالم کی تاب نہ لا کر کوئی مر گیا تو حکم دیا کہ جس حالت میں ہے پڑا رہنے دو۔ چنانچہ بعض لاشیں سڑنے لگیں تو بہ مشکل اس نے دفن کرنے کی اجازت دی۔ پھر بھی یہ کہا کہ جہاں پڑی ہے وہیں ذرا سا گڑھا کھود کر دبا دو۔ شاہ عالم کی آنکھیں نکال کر ایک مصور کو بلایا اور ایسی تصویر بنانے کا حکم دیا جس میں غلام قادر شاہ عالم کے سینہ پر چڑھا بیٹھا ہو اور چھری سے اسکی آنکھیں نکال رہا ہو۔ اگر کسی کے رونے کی آواز آتی تو فوج والوں کو حکم دیتا کہ اسکی آنکھوں میں بھی سلائی پھیر دو۔

اسی طرح تیمور شاہ، چنگیز، ہلاکو اور ہٹلر کی زندگی پر قیاس کرنا چاہیے۔ یہ تو خیر بادشاہوں اور حکمرانوں کی مثالیں تھیں، عام لوگوں میں بھی اگر ایسے لوگوں کی نفسیات کو دیکھا اور ان کے ذہنوں کو پڑھا جائے جو انتہا پسند اور تشدد پسند ہیں تو یہ نتیجہ نکالنا ذرا دشوار نہیں کہ انسان کے خیالات پر قابو نہ رہنے اور ذہنی ساخت و تربیت میں نا استواری رہ جانے سے یا اسکی "انا" کے حد سے زیادہ بڑھ جانے سے نہایت خوفناک نتیجے پیدا ہوتے ہیں۔ جس طرح مالی چمن میں درختوں کو ایک خاص وضع سے تراش خراش کر خوشنما بنا دیتا ہے اور انھیں بے ڈول اور بے حسن ہو کر پھیلنے نہیں دیتا، اسی طرح انسان کو اپنے ذہن، اپنے خیالات، اپنے نظریات اور اپنے عقائد کے چمن میں اپنی "انا" کے درختوں کو نہایت خوشنمائی اور دیدہ زیبی کے ساتھ تراش خراش کر رکھنا چاہیے، ورنہ اس سے بڑی بڑی خوفناک تباہیاں آسکتی ہیں۔ یہ مذاق نہیں بلکہ حقیقت ہے کہ انتہا پسندی یا تشدد پسندی کسی بھی موذی مرض سے زیادہ ہلاکت خیز ہے کیوں کہ بہت سے موذی امراض متعدی ہونے پر بھی زیادہ سے زیادہ ہزار دو ہزار کی جانیں لے سکتے ہیں مگر تشدد اور انتہا پسندی کے نظریات پر یقین کرنے والا اس ایٹمی دور میں بھی پوری ایک نسل کو تباہ کرنے کا مکروہ اور خوفناک کام کر سکتا ہے، اس لیے جو لوگ اپنے ذہن کو پوری طرح اپنی گرفت میں نہیں لاسکتے اور ان کے شعور میں ایسی نمایاں کجی اور نا استواری ہو، انھیں لازم ہے کہ وہ اپنے علاج کے لیے دماغی امراض کے کسی ڈاکٹر یا ماہر نفسیات سے رجوع کریں۔

نونہال

(رئیس - امروہوی)

ہر بات ہے بے مثال تیری
کیا بات ہے نونہال تیری
جو دل کو لبھائے ایسی لذّت
جو آنکھ کو بھائے ایسی رنگت
ہیں تیرے خواص سارے سچّے
پی پی کے تجھے نہال بچّے
بچّوں کا جہاں میں دوست ہے تو
شیشی میں تری بھرا ہے جادو

خوراک بھی نسخۂ شفا بھی
بچّوں کی غذا بھی ہے دوا بھی

ہیں بس وہی باپ ماں سمجھدار
رکھتے ہیں جو نونہال سے پیار
ماں باپ کی ہے خوشی اسی سے
اولاد کی زندگی اسی سے!
یہ جسم میں جان ڈالتا ہے
بچّوں کو یہی تو پالتا ہے!
کہتے ہیں بزرگ جنکو دلبند
رکھتا ہے یہ ان کو چاق چوبند
ہیں اس میں وہ قوتیں غذائی
کرتا ہے یہ خون کی صفائی

جی جس میں پڑا ہے وہ پلا دو!
امی! مجھے "نونہال" لا دو!

پیروں کی حفاظت

"حکیم صاحب، میں اپنے پیر لے کر آئی ہوں!" اس قسم کے بیان سے معالج کے چہرے پر مسکراہٹ آجانا لازمی ہے اور ذہن میں آپ ہی آپ اس جواب کا ابھرنا لازمی ہو کہ "واقعی آپ نے بڑی عقل مندی کا ثبوت دیا کہ ان کو ساتھ لیتی آئیں" لیکن عموماً مریضہ کے چہرے پر مذاق کے مقابلہ میں پریشانی نمایاں دیکھ کر اس جواب کو زبان پر لانے کا خیال گھٹ کر رہ جاتا ہے۔

انسان کے پیروں کی حالت بہت اہمیت رکھتی ہے۔ سرد یا گرم زمین اور اپنے مالک کے درمیان پیر ایک ڈھال کی حیثیت رکھتے ہیں۔ جسم کا سارا وزن انسان ہی پر رہتا ہے۔ اگر پیر صحت مند ہوتے ہیں تو کوئی خیال بھی نہیں کرتا، لیکن اگر صحت مند نہ ہوں تو ان پر توجہ اور ان کا تذکرہ زندگی کا اہم ترین وظیفہ ہو کر رہ جاتا ہے۔ پیروں کی جان کے لیے ایک نہیں ان گنت بیماریاں ہوتی ہیں

سب سے پہلے ایسے پیروں کا معاملہ لیجیے، جن کے تلووں میں خم نہیں ہوتا۔ اگر تلووں کو غور سے دیکھا جائے تو وہ دو طرف سے اوپر کی طرف کو خمیدہ ہوتے ہیں۔ ایک خم ایڑی سے شروع ہو کر پیر کے اس حصے پر ختم ہوتا ہے جہاں سے انگلیاں شروع ہوتی ہیں۔ دوسرا خم تلووں کی دائیں سمتوں میں ہوتا ہے۔ یہ خم ہڈیوں اور عضلوں کی ساخت کی وجہ سے قائم رہتے ہیں۔ پیروں کے عضلے خم کے بالائی حصوں کی طرف کھنچے رہتے ہیں۔ بچوں کے پیروں میں اگر یہ خم نہ ہوں تو سمجھ لیجیے کہ ہڈی کی ساخت میں نقص ہے یا عضلے کمزور ہیں، یا دونوں خرابیاں موجود ہیں۔ اگر ہڈی کی ساخت میں نقص ہے تب تو لا علاج ہے، اور اگر عضلوں کا نقص ہے تو بعض مخصوص کسرتوں سے اس کو دور کیا جا سکتا ہے۔ ان کسرتوں میں خصوصیت کے ساتھ ننگے پیر پنجوں کے بل چلا جاتا ہے، پھر تلووں کے بیرونی رخ پر زور دے کر چلا جاتا ہے کہ جسم کا وزن تلووں کے خم سے ہٹ کر پڑے۔

"سپاٹ تلووں" کے کئی مانے ہوئے درجے ہوتے ہیں۔ سب سے ہلکا درجہ وہ ہوتا ہے کہ جب مریضہ کھڑی ہوتی ہے تو خم دب جاتا ہے لیکن جب پیر زمین سے اٹھا لیا جاتا ہے تو خم اصلی حالت پر آجاتا ہے۔ دوسرا درجہ وہ ہوتا ہے، جب خم زمین سے پیر اٹھا لینے کے بعد بھی پیدا نہیں ہوتا آخری درجہ وہ ہوتا ہے، جب ہر حالت میں تلوے سخت اور سپاٹ رہتے ہیں۔

بدقسمتی سے عمر کے ساتھ ساتھ عورت کا وزن تو بڑھتا ہے لیکن پیروں کے عضلے اس مناسبت سے مضبوط نہیں ہوتے کہ اس بڑھے ہوئے وزن کو آسانی سے اٹھا سکیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بھاری بھرکم خواتین کے تلوے سپاٹ ہو جاتے ہیں۔ اسی طرح ایسی خواتین جن کا زیادہ وقت کھڑا رہنے میں صرف ہوتا ہے، ان کے تلووں کے خموں پر ضرورت سے زیادہ بوجھ پڑتا رہتا ہے۔ اس وجہ سے [illegible]
مبتلا ہو جاتی [illegible]
پیرو [illegible]
یہ ایسے جوتو [illegible]
جوتوں کے بار [illegible]
ورم آجاتا ہے یا [illegible]
عام طور پر ایتھیلٹس فوٹ (کھلاڑی کا پیر) کہا جاتا ہے اس آخری حالت میں انگلیوں کے درمیان رطوبت سی پیدا ہو جاتی ہے اور میٹھی میٹھی کھجلی ہونے لگتی ہے۔ شروع شروع میں انگلیوں کو سہلانے اور کھجانے میں بڑا مزا آتا ہے، لیکن بعد میں سخت تکلیف ہونے لگتی ہے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ انگلیوں کے درمیان میل اور بیرونی چیزیں جمع ہو جاتی ہیں۔ اس کا علاج یہ ہے کہ پیروں کو ہر وقت صاف اور خشک رکھنا چاہیے اور جرابوں کو جلد جلد بدلتے رہنا چاہیے۔

ایک عام اصول کے طور پر پیروں پر زیادہ غیر ضروری بار نہ ڈالنا چاہیے۔ ایسے جوتے نہیں پہننے چاہییں، جو پیروں میں ٹھیک نہ آتے ہوں اور پیروں کو خوب اچھی طرح صاف رکھنا چاہیے۔

بچہ کیوں بے چین ہے؟

درد تکلیف کی علامت ہے، ایک اشارہ ہے کہ بدن میں کہیں نہ کہیں کچھ خرابی ہے مگر ہم یہ کیسے جان سکتے ہیں کہ بچہ درد میں مبتلا ہے؟

اس ضمن میں مندرجہ ذیل سوال و جواب ملاحظہ کیجیے؟

س۔ جب بچہ روتا ہے تو یہ کیسے معلوم کیا جا سکتا ہے کہ دراصل اسے درد ہو رہا ہے؟

درد کا رونا بچہ کی معمولی ضد یا غصے کے رونے سے مختلف ہوتا ہے۔ درد کا رونا زیادہ دیر تک اور زیادہ زور کا ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ وہ زیادہ کمزور محض ٹھنکنا یا کراہنا یا رونا ہو۔ دودھ پلانے، بہلانے اور سلانے کی کوشش کے باوجود بھی اگر بچہ بار بار روتا ہے تو درد کا شبہ کرنا چاہیے۔ ذرا دیر خاموش رہ کر بچہ کا پھر بار بار چیخ اٹھنا بھی درد کی خاص علامت ہے۔

س۔ درد کی اور دوسری کیا علامتیں ہو سکتی ہیں؟

بے چینی، بخار، کھانے سے انکار یا بے رغبتی، قے، دست، بدن کے کسی حصے سے خون نکلنا، قبض وغیرہ یہ سب درد کی علامتیں ہو سکتی ہیں۔

س۔ یہ کیسے معلوم ہو کہ درد کہاں ہو رہا ہے؟

سرخی، یا ورم سے درد کی جگہ معلوم ہو سکتی ہے۔

شیرخوار بچہ، جسے کان میں درد ہو، کان کو مسلتا یا کھینچتا ہے۔ ٹھیر ٹھیر کر زور سے چیخ کر روتا ہے، خاص کر رات میں زیادہ روتا ہے اور عموماً اسے بخار بھی ہوتا ہے۔ حلق میں خراش ہو تو بچہ دودھ یا غذا منھ میں لیکر اسے نگلتا نہیں۔ پیٹ میں درد ہو تو بچہ عموماً لیٹنا چاہتا ہے اور ٹانگیں اوپر سکیڑ لیتا ہے۔ ہاتھ یا ٹانگ میں درد ہو تو بچہ اسے پکڑے رہتا ہے یا اسے ہلاتا نہیں۔

س۔ بچے کے درد کا سبب کیسے معلوم کیا جا سکتا ہے؟

بہتر یہ ہے کہ اس کا فیصلہ طبیب یا ڈاکٹر ہی کرے۔ آپ صرف یہی کیجیے کہ درد کے متعلق حتی الامکان معالج کے سامنے پوری کیفیت بیان کر دیجیے۔ درد کہاں معلوم ہوتا ہے؟ ایک جگہ رہتا ہے یا پھیلتا ہے؟ تیز ہے یا دھیما؟ مسلسل ہوتا ہے یا ٹھیر ٹھیر کر؟ کب شروع ہوا؟ پہلے بھی کبھی ہوا تھا؟ درد کے علاوہ اور بھی کوئی شکایت یا علامت ہے یا نہیں؟ اس طرح جو جو تفصیلات معلوم ہوں، بیان کر دیجیے، تاکہ طبیب پوری کیفیت کو اچھی طرح سمجھ کر درد کا اصلی سبب معلوم کر سکے۔

س۔ بچہ کا درد رفع کرنے کے لیے کیا تدابیر اختیار کی جائیں؟

شیرخوار بچہ میں درد کا سب سے زیادہ عام سبب بھوک ہے۔ اس لیے اسے غذا دیجیے، لیکن اگر وہ غذا پر راغب نہ ہو تو غذا دینے میں جبر مت کیجیے۔ جب بچے کو قے اور دست لگے ہوں تو غذا دینے کی کوشش ہرگز نہیں کرنا چاہیے۔

یہ بھی دیکھ لیجیے کہ کہیں بچہ کو زیادہ سردی یا زیادہ گرمی تو نہیں لگ رہی ہے، کپڑے زیادہ تنگ تو نہیں ہیں، یا نہالی پیشاب وغیرہ سے بھیگی ہوئی تو نہیں ہے۔ اگر ہاتھ لگانے سے کوئی جگہ دکھ رہی ہو تو اس پر گرم گدی سے سینک دیجیے۔ یا اگر لیٹنے میں بچہ بے چین ہوتا ہو تو اسے گود میں اٹھا لیجیے۔ اگر وہ پسند کرے تو اسے نیم گرم پانی کے گھونٹ پلائیے۔ اگر ان ترکیبوں سے اسے سکون نہ ہو تو معالج سے مشورہ کیجیے۔

اسپرین یا افیون وغیرہ سے درد عارضی طور پر کم ہو سکتا ہے مگر یاد رکھیے کہ بنیادی شکایت پھر بھی باقی رہتی ہے۔ دست آور دواؤں کے اندھا دھند استعمال سے متورم زائدہ دودیہ پھٹ سکتا ہے یا متورم آنت میں زیادہ چھیر ہو سکتی ہے۔ اینٹی بایوٹک دوا کی ضرورت ہے یا نہیں اور اسے کس مقدار میں کب اور کیسے دینا چاہیے؟ اس کا صحیح فیصلہ بھی ایک معالج ہی کر سکتا ہے۔

صرف تجربہ کار ماں اندازہ کر سکتی ہے کہ بچہ کس تکلیف کی وجہ سے بے چین ہے اور اسے کس طرح سکون دیا جا سکتا ہے۔ بہرحال جب جلد سکون نہ ہو تو معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے۔

تھیلی کِس کو مِلی؟

محمد حسین حسّان۔ جامعہ نگر۔ دہلی



شام کا دھندلکا چھا گیا تھا۔ جگو مالی باغ میں پودوں کو پانی دے رہا تھا۔ اس وقت وہ نہ جانے کن خیالوں میں کھویا ہوا تھا۔ اسے اپنے بیتے ہوئے دن اچھی طرح یاد آرہے تھے۔ جب وہ شیخ غلام علی کے ہاں کام کرتا تھا۔ کتنا خوش تھا وہ شیخ جی کے ہاں۔ شیخ جی اس پر کیسے مہربان تھے۔ اس کا کیسا خیال رکھتے تھے۔ اس کے کام کی کتنی قدر کرتے تھے اور وہ کیسی بری گھڑی تھی، جب وہ اس شہر سے جانے لگے اور ایسے شریف آدمی کی نوکری سے اسے الگ ہونا پڑا۔

اور اب وہ نئے آقا کے ہاں کام کرتا تھا، گلزار خاں کے ہاں۔ یہ خاں صاحب شیخ جی کی بالکل ضد تھے، بہت چڑچڑے۔ بہت بدمزاج بڑے کنجوس، بہت ناقدرے۔ چاہے کتنی ہی محنت کیجیے، چاہے کتنا اچھا کیجیے، پر ان کا منہ سیدھا نہیں ہوتا تھا۔ ان کا لڑکا دیدار خاں ... ان دو پاٹوں کے بیچ میں پس رہا تھا، مگر آدمی وفادار تھا۔ سب ...

وہ اپنے خیالات میں محو برابر پانی دیے جا رہا تھا۔ اتنے میں ایک ... نے گردن اٹھا کر دیکھا تو ایک شریف آدمی اس کے سامنے کھڑا تھا۔ اس نے پوچھا، "بھلا جگو مالی کو بھی تم جانتے ہو؟"

جگو جھٹ بولا "میں ہی ہوں جگو مالی، کیا بات ہے سرکار! میرے لائق کوئی کام؟"

شریف آدمی نے پوچھا "تم شیخ غلام علی کو جانتے ہو؟"

اپنے پرانے آقا کا نام سن کر جگو کا چہرہ خوشی سے کھل گیا بولا:۔

"جی خوب جانتا ہوں۔ بھلا انھیں نہ جانوں گا! برسوں ان کا نمک کھایا۔ پرماتما ان کی سی بھلمنساہٹ سب کو نصیب کرے!"



شریف آدمی نے جگو کی طرف ذرا غور سے دیکھا اور یہ اطمینان کر کے کہ جو حلیہ اسے بتایا گیا ہے، جگو بالکل ویسا ہی ہے، بہت غمگین انداز میں بولا:۔ "تو بھئی تمھیں یہ خبر سنکر بہت افسوس ہوگا کہ شیخ جی پچھلے جمعہ کو اللہ کو پیارے ہوئے۔" شریف آدمی خود بہت اداس تھا۔ اس سے آگے وہ ایک لفظ نہ کہہ سکا۔ جگو مالی کے دل کو یہ خبر سنکر دھکا سا لگا۔ ایسا معلوم ہوا جیسے اس دنیا میں اب اس کا کوئی سہارا نہیں ہے۔ پھوٹ پھوٹ کر رونے لگا۔

شریف آدمی گلا صاف کرتے ہوئے رک رک کر بولا "شیخ جی مرتے مرتے

تمہیں دعائیں دے گئے ہیں اور تمہیں ایک تحفہ بھیجا ہے (کوٹ کی جیب سے تھیلی نکال کر) دو ہزار کے نوٹ ہیں۔ تم نے شیخ جی کی بہت محنت، ایمان داری اور وفاداری سے خدمت کی ہے، یہ اس کا انعام ہے۔"

جگو بالکل کھو گیا، جیسے کسی نے اس پر جادو کر دیا ہو۔ تھوڑی دیر بعد حواس ٹھکانے ہوئے تو وہ شریف آدمی جا چکا تھا۔

اس وقت جگو کے دماغ میں پہلی بات جو آئی وہ یہ تھی کہ اس نوکری کو لات مارے گا اور زندگی کے باقی دن آرام اور اطمینان سے گزارے گا۔

پر اب یہ دولت اسے حفاظت سے رکھنا تھی۔ اس کی اپنی جھونپڑی بالکل غیر محفوظ تھی۔ اس نے چاروں طرف نظر دوڑائی۔ ایک طرف کو ایک گھنی جھاڑی تھی، سرخ سرخ پھولوں سے لدی ہوئی۔ اس جھاڑی کے پیچھے ایک پرانا پیڑ تھا۔ پیڑ کی جڑ سے ذرا اوپر ایک کھوکھ تھی۔ بس یہی جگہ اسے سب سے زیادہ محفوظ نظر آئی۔ جگو نے تھیلی اسی کھوکھ میں ٹھونس دی اور اس پر ایک پتھر رکھ دیا۔

جگو کو تھیلی کی طرف سے اطمینان ہو گیا تو اس نے سوچا، چلو اب خاں صاحب کو جا کر آخری سلام کر آؤں۔ اسے یہ بالکل پتہ نہیں تھا کہ دیدار خاں کہیں چھپا ہوا اسے تھیلی رکھتے دیکھ رہا ہے۔ جگو جوں ہی پیڑ کے پاس سے ہٹا، دیدار خاں پنجوں کے بل دوڑتا ہوا آیا اور چپکے سے تھیلی نکال، سیدھا باپ کے پاس پہنچا۔ اسے بتایا کہ تھیلی جگو مالی کی ہے۔ وہ اسے ایک جگہ سے اٹھا لایا ہے۔

لالچی باپ نے تھیلی بیٹے سے لے لی اور کہا، "تم اطمینان رکھو، یہ تھیلی کہیں بہت حفاظت سے رکھ دوں گا۔"



اتنے میں جگو بھی پہنچ گیا۔ گلزار خاں اس وقت بہت خوش تھا اور امید کے خلاف بہت بھلمنساہٹ اور انسانیت سے بات چیت کر رہا تھا اس نے بڑی خوشی سے جگو کا حساب صاف کر دیا اور دوسرے دن صبح کو جانے کی اجازت دے دی۔ دوسرے دن جیسے ہی جگو مالی رخصت ہوا دیدار خاں اپنے باپ کے پاس دوڑتا ہوا آیا اور تھیلی والی بات پوچھنے لگا۔ گلزار خاں نے کہا، "بیٹا، یہ تھیلی میں نے ایسی جگہ رکھ دی ہے کہ کسی کے فرشتوں کو بھی خبر نہیں ہو سکتی۔" دیدار خاں نے بے صبری کے ساتھ پوچھا، "آخر کس جگہ؟"

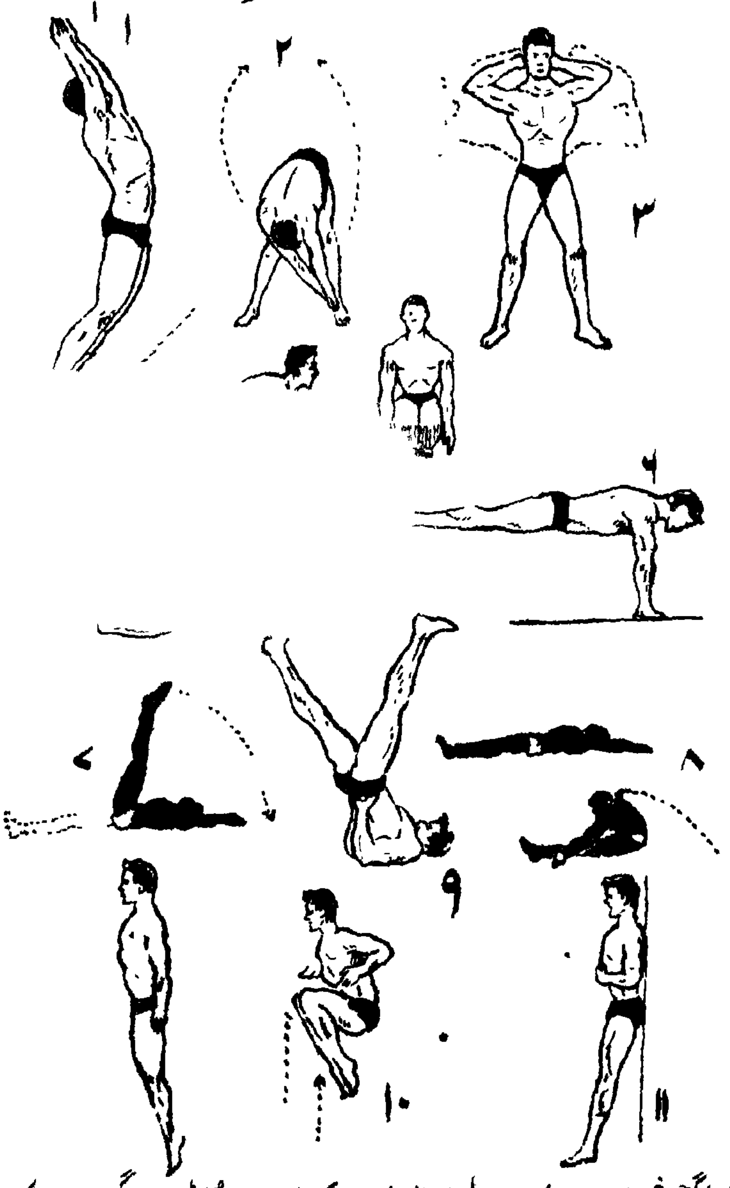
گلزار خاں نے بڑے اطمینان سے بتایا، "وہ جو گھنی سی جھاڑی ہے نا، نیلے نیلے پھولوں سے لدی ہوئی، اس کے بالکل پیچھے ایک پرانا پیڑ ہے بس اسی پیڑ کی کھوکھ میں!"



اتنا سننا تھا کہ دیدار خاں کے پیروں تلے سے زمین نکل گئی۔ چہرے پر ہوائیاں اڑنے لگیں۔ گلزار خاں کو اپنے بیٹے کی یہ حالت دیکھ کے بہت اچنبھا ہوا۔ دیدار خاں بہت کمزور آواز میں بولا، "یہ کیا غضب کیا ابا آپ نے یہ تھیلی وہیں سے تو نکال کر لایا تھا میں!"

متوسط درجے کی ورزشیں

(۱) اعضا کی تقویت
متوسط درجے کی ورزشیں



۱ ۔ دونوں پیر الگ رکھو اور دونوں بازو زور کے ساتھ اوپر لے جاؤ۔ کندھے پیچھے کو ہٹے ہوئے رہیں۔ پھر بازو نیچے لے آؤ۔ اسی طرح کرتے ہوئے ہر تیسری مرتبہ بازو اوپر لے جاؤ اور اس طرح اچھلو کہ پیر نیچے آجائیں مگر گھٹنے نہ مڑیں۔ اسی طرح ۳۰ مرتبہ کرو۔

۲ ۔ دونوں پیر جدا رکھ کر کھڑے ہو جاؤ۔ جسم کو ڈھیلا رکھ کے آگے جھکو اور دونوں ہاتھوں سے اپنا بایاں ٹخنہ پکڑ لو اور سر کو گھٹنے کی طرف لاؤ۔ ٹانگیں سیدھی رہنی چاہییں۔ ۱۲ مرتبہ دہراؤ۔

۳ ۔ دونوں پیر جدا رکھ کر کھڑے ہو جاؤ۔ ہاتھوں کو گردن پر رکھ لو۔ دھڑ کو اِدھر اُدھر جھکاؤ سر کو ڈھیلا رکھو۔ سینہ باہر نکلا ہے اور بازو پیچھے رہیں یہ خیال رکھو کہ جسم آگے نہ جھکے۔

۴ ۔ بدن کے سامنے کے حصے کو دونوں ہاتھ زمین پر رکھ کر سنبھالو اور اچھل کر بیٹھ جاؤ اور پھر پہلے کی طرح بدن کو دونوں ہاتھ پر سنبھالو گھٹنے ملے رہیں اور بازوؤں کے بیچ میں رہیں۔

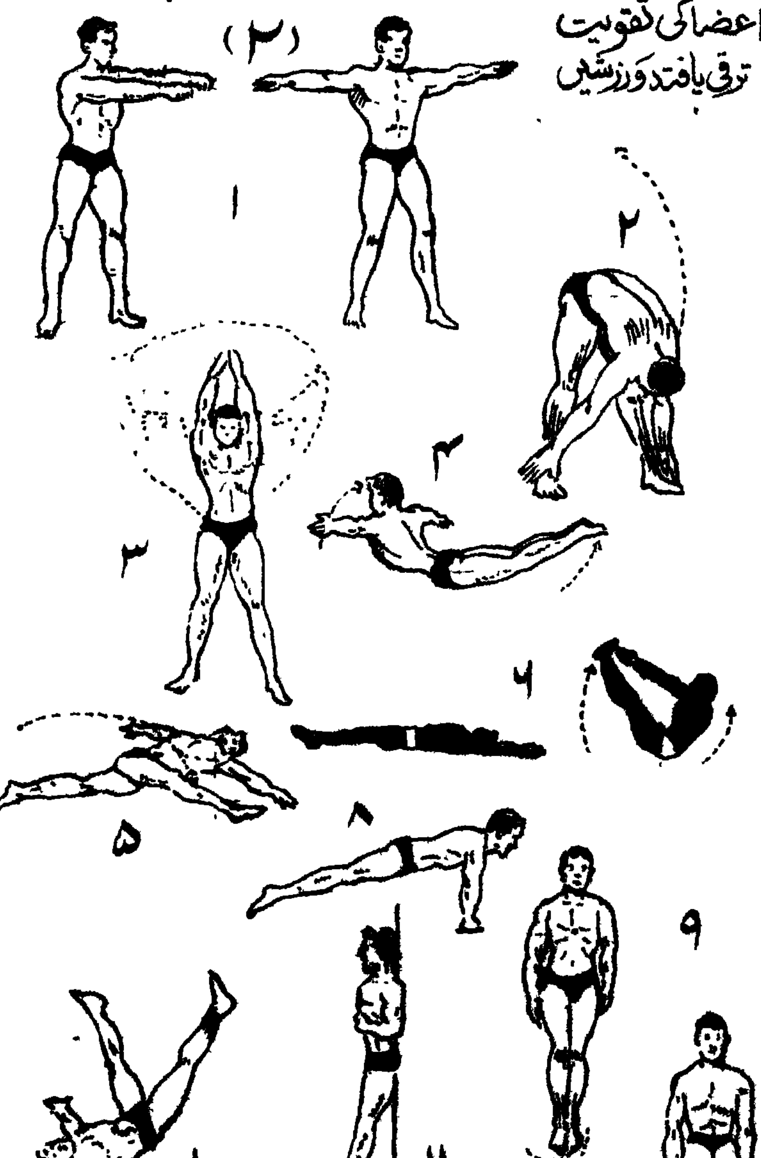
۵ ۔ اوندھے لیٹ جاؤ۔ دونوں ہاتھوں سے ٹخنے پکڑ لو اور سر اوپر اٹھا لو۔ اس کے بعد ٹخنے چھوڑ کر بدن ڈھیلا چھوڑ دو۔ اس ورزش کو پھر دہراؤ اور جتنی مرتبہ دہرا سکو دہراؤ۔ سر اور سینہ اوپر اٹھاتے وقت سانس باہر نکال دو۔

۶ ۔ بدن کے سامنے کے حصے کو دونوں ہاتھ زمین پر رکھ کر سنبھالو، مگر پیر کسی کرسی پر یا بکس پر رکھ لو ہاتھ فرش پر رہیں۔ اب بازوؤں کو موڑو اور سیدھا کرو، مگر جسم خمیدہ نہ ہو۔ ۷ ۔ چت لیٹ جاؤ۔ بازو سر کے برابر سیدھے اٹھے رہیں۔ ٹانگیں سیدھی اوپر اٹھاؤ اور گھٹنے موڑے بغیر سر کے پیچھے والی زمین کو پیروں سے چھونے کی کوشش کرو۔ پہلے صرف یہ کرو کہ ٹانگیں جتنی اوپر اٹھا سکو اٹھاؤ۔ ۸ یا ۱۲ مرتبہ اسی عمل کو دہراؤ۔
۸ ۔ چت لیٹ جاؤ۔ بازو سر کے برابر سیدھے اٹھے رہیں۔ اب دھڑ کو اٹھاؤ اور سر کو گھٹنوں تک لے جانے کی کوشش کرو۔ اس طرح کہ گھٹنے مڑنے نہ پائیں اس عمل کو ۱۲ یا ۱۵ مرتبہ دہراؤ۔

۹- چت لیٹ جاؤ۔ اس طرح کہ دونوں ہاتھ کولھوں پر رہیں۔ اب پہلے ایک ٹانگ کو جھٹکے کے ساتھ جنبش دیکر پاؤں سر کے پیچھے تک لے جانے کی کوشش کرو۔ پھر دوسری ٹانگ کو اسی طرح جنبش دیکر پاؤں سر کے پیچھے تک لے جانے کی کوشش کرو۔ ہر ٹانگ کو جتنا پیچھے لے جا سکو لیجاؤ۔ یہ ورزش ۳ سیکنڈ تک کرو۔ ۱۰- پھر دوسری مرتبہ گھٹنے اوپر اٹھا کر اچھلو اور اس عمل کو ۱۵ مرتبہ دہراؤ۔ ۱۱- دیوار سے لگ کر کھڑے ہو جاؤ اور بدن کو ڈھیلا چھوڑ دو۔ پاؤں تقریباً ۲۴ انچ دیوار سے آگے رہیں اور ملے ہوئے رہیں۔ اب سینے کو اوپر اٹھانے کی ورزش کرو۔ اس طرح کہ پیٹ سکڑ جائے۔ گہرے گہرے سانس لیتے رہو۔

ترقی یافتہ ورزشیں

۱- دونوں پیر الگ کر کے کھڑے ہو جاؤ۔ بازو دونوں پہلوؤں میں رہیں۔ اب بازوؤں کو سیدھا سامنے کی طرف پھیلاؤ۔ پھر دونوں طرف اور پھر دائیں بائیں پھیلاؤ۔ اس طرح کہ شانے نیچے دبے رہیں۔ ۲۰ مرتبہ اسی عمل کو دہراؤ۔ ۲- دونوں پاؤں ملا کر کھڑے ہو جاؤ۔ اس طرح کہ گھٹنے بیکڑ رہیں۔ اب بدن کو ڈھیلا کر کے اس طرح نیچے جھکو کہ ہاتھوں سے فرش چھو لو۔ یہ کوشش کرو کہ ہتھیلیاں فرش پر رہیں اور سر سے گھٹنوں کو چھونے کی کوشش کرو۔ یہ عمل ۲ مرتبہ دہراؤ۔ ۳- پاؤں ایک دوسرے سے فاصلے پر رکھ کر کھڑے ہو جاؤ۔ بازو سر کے اوپر رہیں۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیاں ایک دوسرے میں پھنسی رہیں۔ شانے پیچھے رہیں۔ دھڑ پہلے دائیں طرف پھر بائیں طرف جھکاؤ۔ بازو کھنچے رہیں اور بدن تنا رہے۔ یہ عمل اتنی دیر تک دہراؤ کہ بس تھک کی تھکن کی لو۔ ۴- اوندھے لیٹ جاؤ۔ سر اور سینہ فرش سے اوپر اٹھاؤ۔ پھر ٹانگیں فرش سے اوپر اٹھاؤ۔ اس طرح کہ جسم کمان کی صورت اختیار کر لے۔ اس بات کا خیال رکھو کہ پاؤں سیدھے تنے ہوئے رہیں۔ محراب سینہ اور کمر سے بنے۔ پھر بدن ڈھیلا کر کے لیٹ جاؤ اور دوبارہ اسی طرح کرو۔ کمان بناتے وقت سانس اندر کرو اور بدن ڈھیلا چھوڑتے وقت سانس باہر نکالو۔ ۵ مرتبہ یہ عمل دہراؤ۔ ۶- چت لیٹ جاؤ۔ بازو سر کے اوپر اٹھاؤ۔ دھڑ اور ٹانگیں اس طرح ایک ساتھ اوپر اٹھاؤ کہ جسم سے انگریزی حرف "وی" "V" کی شکل بن جائے اور پاؤں کی انگلیوں کو ہاتھ سے چھو کر پھر چت لیٹ جاؤ اور پھر دہراؤ۔ شروع شروع میں توازن قائم رکھنا مشکل معلوم ہوگا۔ جسم کو تیزی سے حرکت دینا چاہیے۔ ۱۰-۱۵ مرتبہ یہی عمل دہراؤ۔ ۷- بیٹھ جاؤ اور دونوں ہاتھ زمین پر رکھ لو۔ کہنیاں ملی ہوئی رہیں۔ گھٹنے اونچے اٹھا کر سینے تک لے آؤ اور آہستہ آہستہ نیچے لے آؤ۔ جسم کو سیدھا رکھنے کی کوشش کرو اور نیچے کی طرف زیادہ نہ جھکو۔ یہ عمل ۱۰-۱۵ مرتبہ دہراؤ۔ ۸- اُلٹے ہو کر دونوں ہاتھوں پر جسم کو سنبھالو۔ ہاتھ اور پاؤں کسی کرسی یا بنچ پر رکھ لو تاکہ ایک مشکل میں نیچے جھک سکو۔ بازوؤں کو موڑو اور پھیلاؤ اور شانوں کو جہاں تک نیچے لیجا سکتے ہو۔ لے جاؤ۔ ہاتھوں کے درمیان میں جھکاؤ زیادہ ہو۔ اس عمل کو ۱۰-۱۵ مرتبہ دہراؤ۔ ۹- اچھل اچھل کر بیٹھ جاؤ اور ہر تیسری مرتبہ اچھلنے کے بعد گھٹنے ملاؤ۔ ۱۰- چت لیٹ جاؤ۔ بازو پھیلے رہیں۔ ٹانگیں ۴۵ ڈگری کا زاویہ بناتی ہوئی اٹھاؤ۔ ٹانگوں کو جتنا زیادہ کھول سکو اتنا کھول لو۔ یہ عمل ۱۵ مرتبہ دہراؤ۔



۱۱- دیوار سے لگ کر کھڑے ہو جاؤ۔ پاؤں ۴-۳ انچ آگے اور ملے ہوئے رہیں۔ گہرے سانس لو اور اس امر کی کوشش کرو کہ ساری ریڑھ کی ہڈی دیوار سے لگی رہے۔ سانس لیتے وقت پیٹ تنا اور کھینچو۔ کھینچ سکو کھینچ کر کے دہراؤ۔

عِصمت کی پیٹی

شاید ہی کوئی ایسا شخص ہوگا جس نے اس عجیب و غریب چیز "عصمت کی پیٹی" کا نام نہ سنا ہو۔ یہ دھات کا ایک منقش ٹکڑا ہوتا ہے، جو عورت کے پیٹ سے نیچے باندھا جاتا ہے، جس سے عورت کی شرم گاہ ڈھک جاتی ہے۔ اس کو جگہ پر قائم رکھنے کے لیے کمر کے گرد فیتہ، زنجیر یا پیٹی باندھ دی جاتی ہے اور اس میں تالا لگا دیا جاتا ہے۔ اس کی چابی عورت کے شوہر یا کسی ایسے شخص کے پاس رہتی ہے جسے "محتاز" بنا دیا جاتا ہے۔

یوروپی ممالک میں اس پیٹی کا عام رواج تھا، لیکن یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ رواج شروع کب اور کیوں کر ہوا اور اس جاہلانہ رسم کی سماجی خصوصیت کیا ہے؟ انسانوں میں سب سے پہلی تقسیم جنسی تفریق کی بنا پر کی گئی ہے، یعنی عورت اور مرد دو جنسوں میں قدرتی فرق کی وجہ سے ہر جنس کی طرز زندگی میں اختلاف پیدا ہوگیا اور بہت سے شہروں میں دونوں کے رسم و رواج مختلف ہو گئے۔ عورتوں کو بھی پھر دو گروہوں میں تقسیم کر دیا گیا۔ ایک گروہ ان عورتوں کا تھا جو "خالی" مستحق یا غیر متعلق (کنواری، غیر شادی شدہ اور بیوہ) تھیں اور دوسرا ان عورتوں کا جو "خالی" نہیں تھیں یعنی بیویاں، داشتائیں اور لونڈیاں۔

جب ہماری تہذیب کچھ آگے بڑھی تو مرد نے یہ طے کر لیا کہ وہ زندگی کا مشعل بردار ہے، کیوں کہ اسی کی وجہ سے عورت کو حمل قرار پاتا ہے۔ اس نے سوچا کہ اس کی جنسی ہی بنیادی جنسی ہو سکتی ہے، کیونکہ اسی کی وجہ سے انسانی نسل کا تسلسل قائم رہتا ہے۔ اس سے مرد نے یہ غلط نتیجہ نکال لیا کہ عورت پر مرد کا تسلط ہونا چاہیے۔ اسی عقیدہ کی بنیاد پر ایسے سماجی ادارے بھی وجود میں آئے جنھوں نے مرد کے ایک عورت پر بلا شرکت غیرے استعمال کے حق کو تسلیم کیا اور یہ یقین مناسب سمجھا کہ کسی شخص کی اولاد اس کی جائز اولاد ہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ مرد کے مقابلہ میں عورت کے گرد بچپن ہی سے مختلف اخلاقی، سماجی، سیاسی اور مذہبی پابندیوں کا جال تن دیا گیا۔ ان کا مقصد یہ تھا کہ مرد کا بلا شرکت غیرے حق اور بھی زیادہ سختی سے تسلیم کیا جائے اور عورت کی قیمت اس وقت تک برقرار رہے جب تک قواعد کے مطابق وہ اس قابل ہو کہ اس کی شادی ہو سکے، وہ خریدی یا بیچی جا سکے۔

عورتوں کو اس قسم کی علامتیں لگانی پڑتی تھیں جن سے معلوم ہو سکے کہ وہ "خالی" ہے یا نہیں۔ قدیم روم میں کنواری عورت اپنے لمبے یا چھوٹے سائے پر سفید اونی پیٹی باندھتی تھی۔ اس میں جو گرہ لگائی جاتی تھی، وہ "ہرکولیس کی گرہ" کہلاتی تھی۔ ہرکولیس وہ دیوتا ہے، جو ایک مثالی شوہر کا نمونہ سمجھا جاتا ہے۔ یہ پیٹی عورت کے کنوارے یا بیوہ ہونے کی علامت کے علاوہ اس کے لیے ان لوگوں کے مقابلے کے لیے سپر کی حیثیت بھی رکھتی تھی، جو اس پر طاقت یا حسن و جمال کو طاہر کرنے سے اپنی مردانہ برتری جتانا اور اس پر قابو پانا چاہتے تھے۔

یہ سماجی ترکیب اس وجہ سے ٹھیک ٹھیک کام کرتی رہی کہ عام مردوں نے خواہ وہ کنوارے ہوں یا شادی شدہ اس اصول کو تسلیم کر لیا کہ ہر شخص دوسرے مردوں کی عورتوں پر بلا شرکت غ[illegible]

عورت پر اس [illegible]

ہو جانے کے معنی [illegible]

اس لیے سفید [illegible]

اس تو [illegible]

مردوں کے حملوں سے محفوظ [illegible] سر سے لڑکی نے سے ایک ظاہری یادداشت کی حیثیت رکھتی تھی، تاکہ جسمانی اور اخلاقی طور پر وہ باعصمت رہے۔ اس سلسلے میں فرانس کے بادشاہ چارلس ششم نے [illegible] میں ایک فرمان جاری کیا تھا جس کی رو سے طوائفوں کے لیے ایسی پیٹیوں کا باندھنا ممنوع قرار دیدیا گیا، تاکہ لوگوں کو غلط فہمی نہ ہو کہ یہ عورتیں شریف گھرانوں یا رئیس تاجروں کی بہو بیٹیاں ہیں۔

اس طرح رومن لوگوں کی رائج کی ہوئی یہ پیٹی صحیح معنوں میں عصمت کی پیٹی ہوتی تھی، کیوں کہ اس سے فاسد خیالات کے اظہار میں تامل ہوتا تھا۔ عام رویہ میں خوبصورتی پیدا ہوتی تھی اور جنسی تعلقات پر پابندی عائد ہوتی تھی۔ سماجی پابندی کی اس علامت سے لڑکیوں پر تو پابندی عائد ہو جاتی تھی لیکن ایسی عورتیں جو کنواری نہیں رہتی تھیں، ان پابندیوں سے بچ نکلنے کی راہیں نکال ہی لیتی تھیں۔ دراصل آجکل جو عصمت کی پیٹی کہلاتی ہے، اسے رکاوٹ کی پیٹی کہا جائے تو زیادہ ٹھیک ہوگا۔ اس کی ایجاد کی ذمہ داری اخلاق کی اس خرابی پر ہے، جس کی وجہ سے قدیم اور محض علامتی پیٹی آوارگی روکنے میں ناکام ہوگئی

پیٹی کی ابتدا: کتوں کی اچھی نسل حاصل کرنے والے لوگوں نے بعض اوقات ایسی چیزوں کا استعمال شروع کر دیا تھا جو روک تھام کا دروازہ کہلاتی تھیں دھات کے ایک چوکور ٹکڑے میں درزیں کھول کر ایک چمڑے کی پیٹی کے ذریعہ بچہ کش کتیا کے پچھلے حصہ پر باندھ دیا جاتا تھا۔ اس طرح ایسے نر سے میل نہیں کھا سکتی تھی، جو ٹھیک نہیں ہوتا تھا۔ یہ گویا اچھی نسل کے کتوں کا برتھ کنٹرول تھا۔ اس کو دیکھ کر لوگوں کا ذہن اس طرف منتقل ہوا کہ ایسی ہی کوئی چیز عورتوں کے لیے ہونی چاہیے، جن کے شوہروں کو حالات کی مجبوری کی وجہ سے لمبے عرصہ کے لیے گھر سے باہر رہنا ہوتا تھا۔

عصمتی پیٹیاں سب سے پہلے شمالی اٹلی میں نظر آئیں، جہاں کے صراف کاریگری و صناعی میں ماہر اور مشہور ہوتے تھے۔ پہلے پہل یہ پیٹیاں ہاتھی دانت، سونے اور چاندی کی بنائی گئیں۔ والٹیر کا بیان ہے کہ زمانہ وسطیٰ میں عصمتی پیٹیوں کا روم اور وینس میں عام رواج تھا۔

اس میں شک نہیں کہ ایسے مواقع میں، جن پر مردوں کو گھر سے باہر رہنا پڑتا تھا چھٹی اور آٹھویں صدی کی صلیبی جنگیں بھی شامل ہیں فوجی مہمیں شمالی اٹلی اور مغربی یورپ سے ایشیائے کوچک میں لڑنے کے لیے بھیجی گئیں۔ ان فوجوں کی کمان شرفا کے ہاتھ میں تھی۔ جنگ پر جاتے وقت وہ اپنی عورتوں کو ایسے تالے لگا جاتے تھے جن کے نمونے آج بھی ہمیں نظر آتے ہیں۔ جائز بیوی کے لیے اس قسم کے تالوں کا لگانا عام طور پر رائج نہیں تھا۔ یہ شوہر کی مرضی پر منحصر ہوتا تھا۔ یہ معلوم ہوتا ہے کہ شاہ فرانس ہنری دوئم نے اپنی بیگم کیتھرائن دامیکی کے عصمتی پیٹی باندھی تھی۔ مودینا کے شہزادے نے بھی اپنی بیوی آرلینس کی چار لوائیگلا کے باندھی تھی۔

اخلاقی معیار کی ترقی کے ساتھ ساتھ عورتوں کی آزادی میں بھی ترقی ہوئی۔ رفتہ رفتہ عورت نے بھی انسانی حقوق اور عزت حاصل کی ثبوت کے لیے ہم محبت کی اُن عدالتوں کو پیش کر سکتے ہیں، جو رومانی محبت جانباز عاشقوں اور محبوب خادموں کے لیے بنائی گئی تھیں۔ یہ ایک ایسی سماجی ایجاد تھی جس نے احیائی دور کو جنم دیا۔ پندرھویں صدی کے شروعات سے مغربی دنیا نے قدیم یونانی اور رومی ثقافت کے حسن کو دوبارہ دریافت کیا اور آزادیٔ نسواں نے پہلے کے مقابلے میں کہیں آگے قدم بڑھایا۔ نتیجہ یہ ہوا کہ سوسائٹی کا سماجی ڈھانچہ خاندانی اور ملکی سطح پر زیادہ باقاعدہ ہو گیا اور قواعد میں لچک کم ہو گئی۔ سماجی طبقات میں امتیاز زیادہ ہو گیا۔ ایک ایسا طبقہ وجود میں آ گیا جو تجارت، صنعت یا جہاز رانی کی وجہ سے دولتمند ہو گیا تھا۔ ان لوگوں نے بھی بہت سے ایسے حقوق حاصل کر لیے، جو اب تک شریفوں کی جاگیر سمجھے جاتے تھے۔ اگرچہ شادی اب بھی مستحکم اور یک زوجگی ادارے کی حیثیت رکھتی تھی تاہم زمانے کے اخلاقیات بر وقت گزرنے کے ساتھ مال دار لوگوں کے حق میں بہتر ہوتے گئے۔ اس طرح داشتاؤں کا دور شروع ہو گیا اور یونانی دربار کے مشہور رواج کی طرح مرد کے لیے ایک دوسرا گھر ایسا وجود میں آ گیا، جسے قانونی پوزیشن بھی حاصل ہو گئی۔ جائز گھر کی بیوی کے ذمہ یہ بنیادی فرض عائد رہا کہ وہ جائز بچے پیدا کرتی رہے

اس طرح ہم اس دور میں دنیا کے قدیم ترین پیشے قحبہ گری کو ایک آزاد پیشے کے طور پر اچھی سوسائٹی میں موجود پاتے ہیں، جہاں نوجوان عورتیں کسی ایک شخص کی ملازمت میں خود کو پیش کرتی دکھائی دیتی ہیں۔ شاہانِ فرانس کی محبوباؤں میں اس قسم کی بے شمار مثالیں ملتی ہیں نیز اس دور کے ناول اور ڈرامے میں بھی اس قسم کی ہیروئنوں کا وجود ظاہر ہوتا ہے، مثلاً لا، الیپیشیا، میناں۔ یہ سوچ کر کہ ان کی داشتاؤں کو کوئی اور نہ پرچالے، رقم سے زیادہ سے زیادہ فائدہ حاصل کرنے کے لیے محبت خریدنے والے دولتمند لوگوں نے اپنی وقتی محبوباؤں کو عصمت کی پیٹیاں باندھنے پر مجبور کر دیا۔ اس کے بدلے میں ان کو پرورش اور تحائف کا لالچ دیا گیا۔ ان کی چابیاں یہ لوگ اپنے قبضے میں رکھتے تھے۔ داشتاؤں کے پیشے میں یہی ایک خطرہ اور ذمہ داری ہوتی تھی۔ اس رواج سے عورت کے مالک کی خودداری محفوظ رہتی تھی وہ عورت کو بھی کھول کر تحفے دیتا تھا، لیکن اس سے فائدہ حاصل کرنے کی فیس دینے میں جو ایک تحقیر کا پہلو نکلتا تھا، اس کا بدل عورت کو تالا کنجی میں رکھ کر کر لیا جاتا تھا۔

اس رشتہ کی ایک مشہور مثال فرانس کے شاہ ہنری چہارم کی ہے اس نے اپنی بادشاہت کی دھوپ میں اپنی حسین محبوبہ گیبریل دلیستری کو جنگ کی وجہ سے غیر حاضری کے زمانے میں ایک قیمتی عصمت کی پیٹی بطور تحفہ دے کر باندھنے پر رضامند کر لیا۔ اس نے بھی اپنی محبت کے ثبوت میں چابی شاہ ہنری ہی کے سپرد کر دی۔ فرانسسکو کیرارا نے بھی، جو سڈوا کا جابر حکمران تھا، اپنی داشتاؤں کو عصمت کی پیٹی باندھنے پر مجبور کر دیا تھا۔ پی سی رومانڈینو "تاریخ ختنہ" (سن ۱۸۱۰ء) میں بیان کرتا ہے کہ سوڈانی حرم کی عورتیں کسی ضرورت سے حرم سے باہر جاتے وقت عصمت کی پٹیاں باندھا کرتی تھیں یہ پٹیاں بانس کی کھونٹی اور ایک سپر پر مشتمل ہوتی تھیں۔ کھونٹی کو شرمگاہ میں ٹھونک کر اوپر سپر لگا دی جاتی تھی۔

اس دور کے بعد کی صدیوں میں اس کی کوئی قابلِ ذکر مثال نہیں ملتی. کوئی اِکّا دکّا واقعہ ظاہر ہوتا ہے. سنہ ۱۸۳۳ء میں ایک حلوائی مسٹر ہوفرتے نے اپنے کارخانے کی ایک نوعمر ملازمہ کو جسے اس نے بطور داشتہ رکھ لیا تھا یہ پیٹی باندھنے پر مجبور کیا۔ لڑکی نے پولیس کو اطلاع دے دی اور اسے گرفتار کرا دیا۔ اس جرم میں اُسے دو سال کی قید کاٹنی پڑی۔

سنہ ۱۹۱۰ء میں ایک دوا فروش پر اپنی بیوی سے بدسلوکی کرنے کا الزام لگایا گیا۔ تحقیقات کرتے وقت پولیس نے عورت کو زنجیر کے ذریعہ پلنگ کے پلنگے سے باندھا ہوا پایا۔ اس نے ایسی زرہ پہنی ہوئی تھی، جو مقفل تھی۔

سنہ ۱۹۳۰ء میں ایک عورت کو دماغی دورے کے باعث ہسپتال داخل کیا گیا۔ اس نے عصمت کی پیٹی باندھی ہوئی تھی، جو پیرس میں ایک دُکان سے خریدی گئی تھی۔

ایک دوسرا کیس سنہ ۱۹۳۳ء میں پیرس میں ہوا۔ ہنری لیتیبر نامی ایک حاسد طبع شخص نے کلونی عجائب خانہ دیکھتے وقت وہاں پر رکھی ہوئی اس قسم کی پیٹی کو بہت پسند کیا اور سرجری کا سامان بنانے والے ایک کاریگر سے اسی قسم کی ایک پیٹی بنوا کر اپنی بیوی کو باندھنے پر مجبور کیا۔ اس پر اسے گرفتار کر لیا گیا اور تین مہینے کی سزائے قید دی گئی۔

یہاں پر ان عورتوں کی ذہنیت کا بیان بھی ضروری ہے، جو اس قسم کی پیٹیاں باندھنے پر رضامند ہو جاتی ہیں پہلے زمانے میں غالباً شوہروں کو یہ پیٹیاں باندھنے کے لیے اپنی بیویوں کو زبردستی یا اخلاقی دباؤ سے رضامند کرنے میں کچھ زیادہ دقت نہ ہوتی ہوگی، تاکہ اس کی وجہ سے اپنی بیویوں کی مکمل اجارہ داری میں کسی قسم کا شائبہ بھی نہ رہے، لیکن ایسی عورتیں بھی موجود ہیں جو اس بات سے خوش ہوتی ہیں کہ ان کے لیے شوہروں کے دلوں میں رقابت کی آگ بھڑک رہی ہے اس سے ان کے جذباتِ غرور کی تسکین ہوتی ہے اور وہ محسوس کرتی ہیں کہ پیٹی باندھنے کی تحقیر کچھ مہنگی نہیں پڑتی۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ بعض اوقات عاشق اپنی محبوباؤں کو یہ پیٹی باندھنے کے لیے کس طرح رضامند کر لیتے تھے۔

مندرجہ بالا بیان سے ظاہر ہوتا ہے کہ اگرچہ دو جنگوں کے نتائج کے طور پر، جہاں تک سماجی حقوق اور اخلاقیت کا تعلق ہے، انہیں بڑی حد تک عورت نے مرد کی ہمسری کر لی ہے، تاہم اب بھی ایسی عورتیں موجود ہیں جو اس تحقیر اور غلامی کو قبول کر لیتی ...

اب بھی ہے ...
علاج کے ...
اور مرد کی سز...
عقائد کا در...

چاکلیٹ اور ٹافی بنانا

ایس۔ ایم عشرت علی۔ برنی

(۱) سادہ ٹافی

دانہ دار چینی ۱۔ پونڈ۔ مکھن ½۔ اونس۔ کریم آف ٹارٹار ½ ڈرام۔ پانی ¼ پونڈ۔ ایسنس لیمن یا گلاب حسب ضرورت۔

ترکیب:۔ چینی میں پانی ملاکر کریم آف ٹارٹار ملادیں اور گرم کریں اندازاً ۲۹۰ سے ۳۱۰ فارن ہیٹ تک گرم کرنا کافی ہوتا ہے اگر تھرمامیٹر نہ ہو تو اس قدر پکائیں کہ تھوڑا سا مرکب نکال کر سرد ہونے پر ٹافی کی طرح سخت ہوجائے۔ آخر میں مکھن ملاکر خوب گھوٹیں۔ جب مکھن اچھی طرح جذب ہوجائے تو کسی قدر سرد ہونے پر ایسنس شامل کرکے تین چار سوت موٹی تہہ جمادیں سرد ہونے پر ٹکیاں کاٹ لیں اور بٹر پیپر، ویکس یا سیلوفین پیپر میں۔ سادہ ٹافی تیار ہے۔

(۲) مِلک ٹوفی

دانہ دار چینی ۲ پونڈ۔ دودھ ۲۴۔ اونس نمک ۱ ڈرام۔ ایسنس کیوڑہ حسب پسند۔ ترکیب:۔ سادہ ٹوفی کے طریقہ پر بنائیں آخر میں ایسنس ملاکر جمادیں

(۳) کریم ٹافی

چینی دانہ دار ۱ پونڈ۔ دودھ ۶۔ اونس تازہ کریم ۴۔ اونس۔ کریم آف ٹارٹار ½ ڈرام۔ کریم ایسنس ¼ تا ½ ڈرام۔ نمک ½ ڈرام۔

ترکیب:۔ علاوہ ایسنس کے تمام اشیاء ملاکر پکائیں جب جمنے کے لائق ہوجائے تو کسی قدر سرد ہونے پر ایسنس ملادیں اور اچھی طرح آمیز کرکے جمادیں

(۴) سپر فائن ٹافی

دانہ دار چینی ۱ پونڈ۔ دودھ ۱۲۔ اونس۔ کریم آف ٹارٹار ¾ ڈرام۔ گلوکوز ۵۔ اونس۔ مالٹیڈ ملک پاؤڈر ۴۔ اونس نمک ½ ڈرام۔ کیرامل (نصف جلی ہوئی کھانڈ کا رنگ) ونیلا پاؤڈر ۱ ڈرام۔

ترکیب:۔ چینی، کرامل، دودھ، گلوکوز اور کریم آف ٹارٹار ملاکر پکائیں۔ نمک بھی شامل کردیں۔ جوش آنے پر جب تمام چینی گھل جائے، تب ملک پوڈر ملاکر خوب گھوٹیں آخر میں ونیلا پاؤڈر ملاکر اچھی طرح یکجان ہونے پر جمادیں اور سرد ہونے پر ٹکیاں کاٹ کر پیک کرلیں۔

(۵) آمنڈ ٹافی

دانہ دار چینی ۸۔ اونس دودھ ۵۔ اونس۔ رائس اسٹارچ یا سنگھاڑے کا آٹا ۱۔ اونس۔ ایسنس آف آمنڈ ۲۰ تا ۳۰ قطرے۔ رنگ زرد ہم سی رنگنا بھی ہوتی نوٹ:۔ رنگ ہمیشہ فوڈ کلرس استعمال کریں۔

ترکیب:۔ مذکورہ بالا ترکیب سے بنائیں یعنی دودھ اور چینی ملاکر پکائیں اور اسٹارچ ملاکر گھونٹ دیں آخر میں قدرے سرد ہونے پر ایسنس ملاکر جمادیں۔ رنگ

ایسنس یا نمک وغیرہ حسب ضرورت کم و بیش کیا جاسکتا ہے، مگر شروع شروع میں تجربہ کرنے والے اشخاص انہی وزنوں سے بنائیں۔

(۶) سادہ چاکلیٹ

دانہ دار چینی ۸۔ اونس۔ کوکو پاؤڈر ۱۔ اونس۔ صاف شدہ گوند ۲ ڈرام پانی ۵۔ اونس۔ کیرامل ½۔ اونس۔ وینلین ½ ڈرام۔

ترکیب:۔ گوند کو پہلے پانی میں بھگودیں۔ اچھی طرح حل ہوجانے پر چینی اور کوکو پاؤڈر ملاکر کیرامل بھی ملادیں اور پکائیں۔ قوام تیار ہوجانے پر (مثل ٹافی) وینلین ملادیں اور جماکر سرد ہونے پر ٹکیاں کاٹ دیں۔

(۷) وال نٹ چاکلیٹ

دانہ دار چینی

دودھ کا کھ

ٹکڑے ۲۔ ۱

گرم کریں

تیار ہونے

یا بتاشے کی طرح

(۸) کوکونٹ چاکلیٹ

مرکب ۱:۔ چینی دانہ دار ½ پونڈ کوکو پوڈر ۲۔ اونس کریم آف ٹارٹار ۱ ڈرام۔ پانی ۱۰۔ اونس کیرامل ½ اونس۔ ونیلین ½ ڈرام۔ ترکیب:۔ چینی میں پانی ملاکر کریم آف ٹارٹار ملائیں اور کیرامل بھی شامل کردیں۔ پھر جوش دیں قوام تیار ہونے پر کوکو اور ونیلین ملاکر اچھی طرح گھونٹ لیں۔ مرکب ۱ تیار ہے

مرکب ۲:۔ چینی ½ پونڈ۔ کھویا دودھ کا ¼ پونڈ۔ ناریل کدوکش کیا ہوا ¼ پونڈ دودھ ¼ پونڈ۔ ترکیب:۔ چینی اور دودھ ملاکر قوام تیار کریں اور اس میں کھویا اور ناریل ملاکر خوب پکائیں۔ قوام سخت ہونے پر اسکے چھوٹے چھوٹے گولے کبوتر کے انڈے کی شکل کے بنالیں۔ اب ان تیار شدہ انڈوں کو اوپر والے مرکب ۱ گرم گرم مرکب میں لت پت کرکے رکھتے جائیں۔ سرد ہونے پر دیکس پیپر میں پیک کرلیں۔ بہترین قسم کے لذیذ کوکونٹ چاکلیٹ تیار ہوں گے ٹافی اور چاکلیٹ کے یہ فارمولے ہندستان کی آب و ہوا کے عین مطابق ترتیب دیے گئے ہیں۔ شروع شروع میں اوزان میں کمی بیشی نہ فرمائیں۔ نتائج سو فی صدی صحیح ہوں گے۔ تجربہ کار ہوجانے پر حسب منشاء یا حسب ضرورت خوشبو، رنگ وغیرہ میں کمی بیشی کی جاسکتی ہے۔

ایروز ورتھ

" ایروز ورتھ " مشہور امریکن ناول نویس سنکلیر لیوس کا ایک ناول ہے، جس میں اس خیال کی توضیح کی گئی ہے کہ ایک طبیب صرف اسی وقت صحیح طور پر نسل انسانی کی خدمت انجام دے سکتا ہے، جب وہ متواتر علاج الامراض کے متعلق تحقیقات میں مصروف رہے۔ لیوس نے اس ناول میں یہ دکھلانے کی کوشش کی ہے کہ ایک ترقی پسند ڈاکٹر کی ذاتی مطب میں قدر نہیں ہوتی۔ ان کا خیال ہے کہ حفظانِ صحت عامہ کا میدان سیاست نے خراب کر دیا ہے وہ کہتے ہیں کہ فیشن ایبل طب عموماً ایک تجارتی مہم ہے اور یہ کہ بہتر سے بہتر تحقیقاتی ادارے بھی اپنی تشہیر میں خاص طور پر دلچسپی لیتے ہیں۔ ہم ذیل میں اس ناول کا خلاصہ درج کرتے ہیں۔

مارٹن ایروز ورتھ اس فوجی دستے کے ایک سپاہی کی اولاد میں سے تھا جس نے صحرائے اوہیو کو صاف کیا تھا۔ مارٹن نے ریاست وینمیک کے سرخ اینٹوں والے شہر ایلک ملس میں پرورش پائی تھی بچپن ہی میں اسکے ماں باپ مر گئے تھے اور وہ تنہا رہ گیا تھا

مارٹن اکثر ڈاکٹر وکرسنس کے مطب میں جا بیٹھتا تھا۔ گاؤں کا یہ واحد طبیب دنیا میں اکیلا تھا بیوی مر چکی تھی، کوئی اولاد بھی نہیں تھی مارٹن بہت سمجھدار اور چست و چالاک تھا۔ ڈاکٹر وکرسنس نے اسے اپنے ساتھ لگا لیا ہوتے ہوتے مارٹن کو علمِ طب سے لگاؤ پیدا ہو گیا اور با قاعدہ طب کی تعلیم حاصل کرنی شروع کر دی یہ تعلیم کسی نہ کسی طرح اس نے جاری رکھی اور اکیس سال کی عمر میں وینمیک یونیورسٹی کے میڈیکل کالج میں داخل ہو گیا یہاں اسے جرثومیات سے بہت دلچسپی پیدا ہو گئی اور وہ تجربات میں مصروف ہو گیا

پروفیسر میکس گاٹلیب ایک جرمن سائنٹسٹ تھے۔ مارٹن ان ہی کی نگرانی میں کام کرتا تھا۔ کالج میں ایک طبی انجمن بھی تھی۔ مارٹن نے انجمن کے کاموں میں غیر معمولی دلچسپی لی اور اسکے اراکین میں سے بعض اسکے گہرے دوست ہو گئے۔

اسی کالج میں ایک لڑکی میڈالین فاکس ادبیات میں ڈگری حاصل کرنے کی تیاری میں مصروف تھی مارٹن کو اس سے محبت ہو گئی۔ یہ لڑکی بڑی سطحی اور اوچھی قسم کی تھی، مگر خود کو ذی فہم ظاہر کرنے میں اُسے کمال حاصل تھا۔ محبت میں انسان اندھا ہو جاتا ہے۔ مارٹن کو میڈالین میں خوبیاں ہی خوبیاں نظر آتی تھیں۔ وہ اسے تہذیب اور کلچر کا نمونہ سمجھتا تھا۔ میڈالین بھی مارٹن سے بہت مانوس تھی۔ محبت کی پینگیں دونوں طرف سے بڑھتی رہیں

آخر ایک دن مارٹن نے اپنے دل کا راز میڈالین سے کہہ دیا اور شادی کی درخواست کی۔ میڈالین نے بہت خوشی سے اس درخواست کو منظور کر لیا اور دونوں کی سگائی ہو گئی۔

مارٹن کا سارا وقت تجربہ گاہ میں صرف ہوتا تھا یہاں تک کہ اکثر رات بھر طبی تحقیقات میں مصروف رہتا تھا۔ اس شوق اور اس انہماک کی وجہ سے ڈاکٹر گاٹلیب کو اس سے بہت انس ہو گیا اور اسکا شمار ڈاکٹر صاحب موصوف کے خاص لوگوں میں ہونے لگا۔

ایک دن گاٹلیب نے مارٹن کو ایک بغلم لیکر زینتھ سٹی اسپتال بھیجا۔ وہاں اسکی ملاقات ایک لڑکی سے ہوئی جس کا نام لیورا ٹوزر تھا۔ یہ لڑکی حقیقت میں بہت حسین تھی۔ مارٹن کو اس سے بھی محبت ہو گئی۔ ٹوزر بھی اس پر دل وجان سے فدا ہو گئی اور دونوں کی شادی طے ہو گئی۔ اس طرح مارٹن ایروز ورتھ ایک وقت میں دو لڑکیوں کے ساتھ منسوب ہو گیا۔ اسکی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ ا

چاہتا تھا کہ دونوں

ضروری تھا اور

کسی طرح چھوڑنے کو

جاتا تھا۔ بہت سو

دونوں کے سامنے آ کر

آ کر اٹھی اور سیدھی باہر چلی گئی۔ اس کے بعد وہ پھر اس سے نہیں ملی۔ ٹوزر کو میڈالین کے اس انداز پر ہنسی آ گئی اور وہ مارٹن سے قریب تر ہو گئی۔

گاٹلیب کی مدد سے طالب علمی کے زمانے ہی میں میڈیکل کالج میں جرثومیات پر لیکچر دینے کا کام مارٹن کے سپرد ہو گیا تھا اور وہ بہت دلچسپی اور محنت کے ساتھ اس کام کو انجام دے رہا تھا۔ اسی دوران میں لیورا ٹوزر کو اپنے گھر نارتھ ڈیکوٹا جانا پڑا۔ مارٹن کیلیے اس سے جدا رہنا مشکل تھا۔ ادھر کالج کے ڈین سے اس کا جھگڑا ہو گیا۔ ان دونوں باتوں نے اُسے بہت مغموم اور دل شکستہ بنا دیا اور اپنی ذہنی کوفت دور کرنے کیلیے اس نے وسکی کا سہارا لیا۔ خدا خدا کر کے بڑے دن کی چھٹیاں آئیں تو وہ لیورا ٹوزر کے وطن وہیٹ سلوینیا روانہ ہو گیا اور وہاں پہنچ کر باوجود لیورا کے خاندان والوں کی مخالفت کے اس نے لیورا سے شادی کر لی کچھ دن بعد وہ تنہا وینمیک واپس آ گیا۔ اب مارٹن نے جرثومیات پر لیکچر دینے کی خدمت ترک کر دی اور مزید تعلیم حاصل کرنے میں مصروف ہو گیا۔ کچھ عرصہ بعد لیورا بھی اسکے پاس آ گئی۔ تعلیم ختم کرنے کے بعد مارٹن نے وہیٹ سلوینیا میں لیورا کے ماں باپ سے روپیہ لے کر مطب کھولا۔ یہاں



لوگوں کے نزدیک غلط قسم کے دوستوں کی وجہ سے اسکا کام زیادہ نہیں چلا، مگر پھر بھی بحیثیت ایک معالج کے اسکی اچھی شہرت ہوگئی اور اسے کافی کامیابی حاصل ہوئی۔ اسی کے ساتھ اسکے کافی دشمن بھی پیدا ہوگئے۔ اسی دوران میں مارٹن نے اپنے سسر کے مکان کی سکونت ترک کردی اور لیورا کو لیکر اپنے ذاتی مکان میں چلا آیا۔ یہاں کچھ دن بعد لیورا کے ایک مرا ہوا بچہ پیدا ہوا اور یہ بات بھی معلوم ہوگئی کہ اب آئندہ لیورا کے ہاں بچہ پیدا نہ ہو سکے گا۔

اسکے بعد مارٹن پھر تحقیق امراض و ادویہ میں مصروف ہوگیا۔ اسی زمانے میں اس نے سنا کہ سویڈن کے مشہور سائنٹسٹ گسٹو اسونڈ لیس لیکچر دینے کیلئے مینی پولیس میں آئے ہیں۔ مارٹن انکا لیکچر سننے کیلئے وہاں گیا۔ لیکچر نے اس پر بڑا اثر کیا اور اسے حفظان صحت میں بہت دلچسپی پیدا ہوگئی اور وہ ہیٹ لوینیا واپس آکر وہ محکمۂ حفظان صحت کا صدر مقرر ہوگیا۔ یہاں مارٹن نے اپنے فرائض منصبی ادا کرنے کے سلسلے میں ایک درزن کو شہر بدر کرکے اسکے گاؤں بھیج دیا۔ مارٹن کا خیال تھا کہ اس درزن کے ذریعہ شہر میں میعادی بخار کے جراثیم پھیل رہے ہیں۔ وہ درزن بہت ہر دلعزیز تھی اور اسکے شہر بدر کردینے سے مارٹن کے بہت سے مخالف پیدا ہوگئے اور اسکی ملازمت خطرے میں پڑگئی، مگر خوش قسمتی سے انھیں دنوں اسے ناٹیلس میں حفظان صحت کے اسسٹنٹ ڈائرکٹر کی جگہ مل گئی۔

ناٹیلس میں ڈاکٹر پکربا گ ڈائرکٹر تھے وہ انجیل کے مبلغ بھی تھے۔ انھیں عوام کی خدمت کا جوش تو بہت تھا، مگر طبی معلومات کا فقدان تھا۔ اسکے علاوہ انھیں امراض کے سائنٹفک کنٹرول میں کوئی دلچسپی نہیں تھی۔ انکا زیادہ وقت دکھاوے کی باتوں اور شہرت طلبی میں صرف ہوتا تھا۔ صحت کے متعلق ٹوٹے پھوٹے مقولے لکھتے اور اُلٹے سیدھے اشعار نظم کرتے رہتے تھے اور "اچھے بچوں کا ہفتہ" اور "مضبوط دانتوں کا ہفتہ" اور اسی قسم کے اور ہفتے منایا کرتے تھے۔ مارٹن بھی اسی رنگ میں رنگ گیا اور اس نے بھی اپنے بالا دست افسر کے مصنوعی طریقے اختیار کرلیے۔ اسکا سارا وقت انہیں فضول کاموں میں صرف ہوجاتا تھا ریسرچ کیلئے اسکے پاس وقت نہ بچتا تھا۔ اسکے باوجود وہ کچھ نہ کچھ ریسرچ کرتا ہی رہا جس زمانے میں ڈاکٹر پکرباگ کانگریس کے انتخابات کی مہم میں مصروف تھے مارٹن نے شہر کے سب سے زیادہ کاگزار او صفائی سے کام کرنیوالے شیرخانے (ڈیری) کا معائنہ کیا۔ اسے معلوم ہوا کہ یہ شیرخانہ گائے کے تھنوں پر لپٹے ہوئے جراثیم کے ذریعہ بیماریاں پھیلا رہا ہے۔ ڈاکٹر پکربگ کے مشورہ کے خلاف مارٹن نے یہ شیرخانہ بند کردیا۔ اسکا نتیجہ یہ ہوا کہ بہت سے لوگ اسکے خلاف ہوگئے تاہم مخالفت کا اس پر کوئی اثر نہ ہوسکا اور جب ڈاکٹر پکرباگ منتخب ہوکر کانگریس میں چلے گئے تو وہ ان کی جگہ حفظان صحت کا ڈائرکٹر مقرر کردیا گیا۔

اس عہدہ پر فائز ہوکر مارٹن نے ایک قابل اور صاحب استعداد طبیب کو اپنا اسسٹنٹ مقرر کرلیا تاکہ اسے جرثومیات کے متعلق تحقیقات کیلئے زیادہ وقت مل سکے۔ اسی اثنا میں ایک اور واقعہ پیش آگیا۔ مکانوں کی ایک دور تک پھیلی ہوئی قطار دق کے جراثیم سے متاثر ہوگئی تھی۔ مارٹن نے وہ ساری قطار مسمار کرادی۔ مارٹن کے خلاف ایک طوفان برپا ہوگیا اور اسے مستعفی ہونا پڑا۔ یہاں سے وہ شکاگو کی رونس فیلڈ طبی درسگاہ میں ایک ماہر تشخیص امراض کی حیثیت سے چلا گیا۔ اسی زمانہ میں اسکا ایک سائنٹفک مضمون اسکے پرانے دوست اور استاد ڈاکٹر میکس گاٹلیب کی نظر سے گزرا جو ان دنوں نیویارک کے میک گرک انسٹی ٹیوٹ میں تھے۔ انھوں نے فوراً مارٹن کو طلب کیا اور انسٹی ٹیوٹ میں ملازم رکھ لیا۔ یہاں مارٹن کی دلی مراد بر آئی اور وہ گاٹلیب کی رہنمائی میں اپنا سارا وقت ریسرچ میں صرف کرنے لگا۔ اس نے اسٹفلوکوکس جرثیم کے متعلق تحقیقات شروع کی۔ پہلے جراثیم کا زہر پیدا کیا اور پھر اس کا تریاق۔ گاٹلیب اور ایک دوسرے ڈاکٹر کے مشورے سے مارٹن نے ایکس نامی اصول دریافت کیا جسکی رو سے متعدی جراثیم کی مدد سے بیماریوں کا علاج کیا جاتا تھا۔ مارٹن چاہتا تھا کہ اپنی اس ایجاد کا اعلان اسوقت تک نہ کرے، جبتک کہ اسکی تاثیر بخشی اور کارگزاری کے متعلق اسکو پورا یقین نہ ہوجائے۔ لیکن میک گرک انسٹی ٹیوٹ کے ڈائرکٹروں سے نہ رہا گیا اور انھوں نے مارٹن کو مجبور کیا کہ اپنی ایجاد کو فوراً مشتہر کردو، لیکن مارٹن کا مضمون پورا ہونے سے پہلے ہی یہ اطلاع ملی کہ بالکل وہی اصول پاسچر انسٹی ٹیوٹ میں دریافت ہوچکا ہے۔ مارٹن کو قدرتی طور پر بڑی مایوسی ہوئی، مگر کرتا کیا!

اسکے بعد مارٹن نے گلٹی دار پلیگ سے بچنے اور تندرست ہونے کے متعلق کام شروع کیا اور ایک زہر شکن اس مقصد کیلئے تیار کرلیا۔ اسی دوران میں گسٹا وسانڈ لیس میک گرک انسٹی ٹیوٹ میں آئے۔ مارٹن کے کام میں انھوں نے گہری دلچسپی کا اظہار کیا اور اسکی بہت ہمت افزائی کی۔ ویسٹ انڈیز میں ایک جزیرہ تھا جسکا نام تھا سینٹ ہیوبرٹ۔ اس جزیرے میں انھیں دنوں طاعون پھیلا مارٹن اور سانڈ لیس اس وبا سے وہاں کے باشندوں کو محفوظ رکھنے کیلئے بھیجے گئے۔ لیورا بھی ساتھ تھی۔ وہاں پہنچے تو دیکھا کہ بڑے زور شور سے پلیگ پھیلا ہوا ہے۔ سانڈ لیس طاعون میں مبتلا ہوکر راہی ملک عدم ہوئے۔ اسوقت ان کے پاس مارٹن موجود نہیں تھا۔ وہ گاؤں گاؤں مریضوں کا معائنہ کرتا اور اپنے زہر شکن کے جوہر دکھاتا پھر رہا تھا۔ لیورا بھی مریضوں کی تیمار داری اور دیکھ بھال میں اپنا سارا وقت صرف کررہی تھی۔ ایک دن ایسا اتفاق ہوا کہ مارٹن کے دارالتجربہ میں میز کے اوپر ایک آدھا پیا ہوا سگریٹ پڑا تھا، وہ لیورا نے سلگا لیا۔ سگریٹ کے اس ٹکڑے کے تمباکو میں جراثیم بھرے ہوئے تھے۔ بات یہ تھی کہ اسی میز پر ایک امتحانی نلکی الٹ گئی تھی جس میں جراثیم تھے۔ وہیں یہ سگریٹ کا ٹکڑا پڑا ہوا تھا جراثیم اسکے تمباکو میں بھر گئے۔ لیورا اس سگریٹ کو پی کر پلیگ میں مبتلا ہوگئی اور موت کی آغوش میں سوگئی۔ اسی حادثہ کے بعد مارٹن اور زیادہ انہماک کے ساتھ علاج الامراض کے متعلق ریسرچ میں مصروف ہوگیا۔ سینٹ ہیوبرٹ میں پلیگ کم ہوجانے کے بعد وہ نیویارک چلا گیا۔ وہاں اس نے ایک متمول خاتون جائس لینیان سے شادی کرلی۔ اس خاتون سے اسکی ملاقات سینٹ ہیوبرٹ میں ہوئی تھی۔ یہ شادی زیادہ کامیاب نہیں ہوئی۔ لینیان چاہتی تھی کہ مارٹن اپنا زیادہ وقت اسکے ساتھ صرف کرے اور وہ ریسرچ میں اسقدر منہمک تھا کہ اسے زیادہ وقت نہیں دے سکتا تھا۔

اسی دوران میں اُسے میک گرک انسٹی ٹیوٹ کے اسسٹنٹ ڈائرکٹر کا عہدہ پیش کیا گیا جسے قبول کرنے سے اس نے انکار کردیا اور باوجود جائس کی انتہائی مخالفت کے ورماؤنٹ کے دارالتجربہ میں چلا گیا اور وہاں نمونیہ کے علاج کے متعلق وسیع تجربات میں مصروف ہوگیا۔ یہی وہ جگہ تھی، جہاں آکر مارٹن نے محسوس کیا کہ اس کی زندگی کا اصل کام اب شروع ہوا ہے۔

خطبۂ صدارت

سالانہ اجلاس آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس

منعقدہ کرنول (آندھرا) ۲۶، ۲۷، ۲۸ر دسمبر ۱۹۵۵ء

از حکیم عبدالحمید دہلوی صدر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس

برادرانِ فن اور معزز حاضرین!

آج ہم ایک ایسے نومولود صوبہ کے تاریخی شہر اور اس کی راج دھانی میں طبِ یونانی کے حال و مستقبل کا جائزہ لینے کے لیے جمع ہوئے ہیں، جو اپنے وجود میں آنے کے لیے زبردست جدوجہد اور قربانیوں کی مثال دنیا کے سامنے پیش کر چکا ہے۔ اس صوبہ والوں کی مسلسل کوشش اور جاں بازی نے مرکز کو مجبور کر دیا کہ وہ ان کی مانگ کو پورا کرے اور دیکھتے دیکھتے صوبہ آندھرا عدم سے وجود میں آگیا۔ طبِ یونانی کے مسئلہ کو بھی ہماری مرکزی حکومت نے آٹھ سال سے اُلجھا رکھا ہے اور آج تک اس کی فلاح و ترقی کی کوئی راہ نہیں نکالی۔ اگر ہم بھی اس صوبہ کے جاں بازوں کی سرگرمی و سرفروشی کو سامنے رکھ کر آگے بڑھیں تو ضرور ہم اپنے مقصد میں کامیاب ہو سکتے ہیں۔ چار سال سے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس عوام اور حکومت کے سامنے لگاتار اپنا دکھ درد رکھ رہی ہے کہ طبِ یونانی کو بھی جو ہندوستان کا ایک سائنٹی فک اور مقبول عام طریقۂ علاج ہے، ہندوستان میں زندہ رہنے کا حق اسی طرح حاصل ہے جس طرح اور طریقہ ہائے علاج کو ہے۔ انگریزی اور موجودہ قومی حکومتوں نے جو بھی تحقیقاتی کمیٹیاں وقتاً فوقتاً مقرر کیں، ان سب نے اس بات کو تسلیم کیا ہے کہ طبِ یونانی سائنٹی فک طریقۂ علاج اور ہندوستانی طبائع کے لیے مناسب و موزوں ہے اور حکومت کو اس کی ترقی کے لیے کوشش کرنی چاہیے۔ انگریزی حکومت کے زمانہ میں مشرقی علوم و فنون کے ساتھ جو بدسلوکی ہوتی رہی، وہ تاریخ کا ایک سیاہ باب ہے۔ ملک کے اہلِ علم اور اربابِ صنعت و حرفت اور ہر قسم کے آرٹ سے تعلق رکھنے والے اس بات کا یقین رکھتے تھے کہ اس ملک میں آزادی آنے کے بعد اپنی قومی حکومت کے قیام کے بعد ہمارے قدیم علوم و فنون آرٹ اور صنعت و حرفت کو بھی زندہ کیا جائے گا، لیکن گزشتہ آٹھ سال کے عرصہ میں ہمیں جو تجربہ ہوا اور جو سلوک طبِ یونانی کے ساتھ کیا جا رہا ہے اس کی نسبت یہ کہنا قطعاً مبالغہ نہیں کہ وہ ایک سوتیلی ماں کا سا سلوک ہے۔

برادرانِ فن! انڈین نیشنل کانگریس نے اپنے سالانہ اجلاس منعقدہ ناگپور ۱۹۲۰ء میں صریح اور واضح الفاظ میں ایک ریزولیوشن کے ذریعہ یہ طے کیا تھا کہ حصولِ آزادی کے بعد طبِ یونانی کی سرپرستی کر کے اسے ترقی دی جائے گی۔ ریزولیوشن کے الفاظ یہ ہیں:

"انڈین نیشنل کانگریس کی یہ رائے ہے کہ چونکہ تمام ہندوستان میں آیورویدک اور یونانی طب کے طریقہ ہائے علاج اور ان کے فوائد کو تسلیم کر لیا گیا ہے، اس لیے ہم کوشش کریں گے معیارِ عامہ کے پیشِ نظر ہر دو طریقوں کے رائج کرنے کے لیے ہر ممکن طریقہ اختیار کریں اور تمام ملک میں اسکول اور کالج قائم کریں اور ہسپتالوں میں ان کو زیادہ سے زیادہ رواج دیں۔"

اس کے علاوہ ۱۹۳۹ء میں انڈین نیشنل کانگریس نے نیشنل پلاننگ کمیٹی پنڈت جواہر لال نہرو کی صدارت میں بنائی تھی۔ اس کمیٹی نے بہت سی سب کمیٹیاں مختلف معاشی اور معاشرتی اور قومی مسائل کی تحقیق اور جائزے کے لیے مقرر کی تھیں۔ ان میں ایک پبلک ہیلتھ سب کمیٹی بھی تھی، جس کے صدر کرنل ایس۔ اے۔ سوکھے تھے۔ اس کمیٹی نے ۳۰ر اگست ۱۹۴۰ء کو اپنی انٹیرم رپورٹ کمیٹی کے سامنے پیش کی تھی۔ اس رپورٹ پر نیشنل پلاننگ کمیٹی نے جو ریزولیوشن پاس کیا تھا وہ حسب ذیل ہے: "حکومت کی طرف سے جاری کی جانے والی طبی اور صحتی اسکیموں میں حکیموں اور ویدوں کو شامل کرنے کی طرف قدم اٹھانا چاہیے اور جہاں جہاں ان کی تعلیم و تربیت کی ضرورت ...

بنی تو مرکزی ...

دہلی میں ۱۰، ۱۱ ...

کی آئندہ اسکیم ...

چنانچہ اس کانفرنس ...

منظور کیا گیا: "یہ کانفرنس ... کی سفارشات کے مطابق مرکز اور صوبوں میں ان باتوں کے کافی انتظامات ہونے چاہئیں جن سے آیورویدک اور یونانی جیسے دیسی طریقہ ہائے علاج کی علمی تحقیق کے لیے سائنٹی فک طریقے صحت کے قیام و تحفظ اور علاجِ امراض کے لیے استعمال کیے جا سکیں اور دیسی طبوں کے ڈپلوما اور ڈگری کورسوں کے لیے طبی اسکول اور کالج کھولے جائیں اور مغربی طب کے گریجویٹوں کے لیے دیسی طبوں کی پوسٹ گریجویٹ تعلیم اور تربیت کا بندوبست بھی کیا جائے تاکہ منتظم معالجین، جسمانی تربیت کے ماہرین (اساتذہ)، سینیٹری اسٹاف، دلاک، نرس اور دایہ گری کے فرائض انجام دے سکیں۔ یہ کانفرنس فیصلہ کرتی ہے کہ آیورویدک اور یونانی طبوں کے مطابق علاج کرنے والوں (پریکٹیشنرز) کو حکومت کی طرف سے جاری کردہ صحت کی تنظیموں میں شامل کیا جائے اور جہاں ان کو ضرورت ہو، مزید سائنٹی فک ٹریننگ کا بندوبست کیا جائے۔" انڈین نیشنل کانگریس اور اس کی حکومت اور کمیٹیوں کے واضح ریزولیوشنوں اور اعلانات سے یہ توقع تھی کہ آزاد ہندوستان میں دیسی طبوں کا مستقبل روشن ہوگا اور طبِ یونانی بھی اپنی قومی حکومت کی سرپرستی میں پوری طرح پروان چڑھ سکے گی لیکن مکمل آزادی کے بعد کانگریس کی جو قومی حکومت بنی، اس نے دیسی طبوں خصوصاً طبِ یونانی کو قطعاً نظرانداز کر دیا اور آج آٹھ سال گزر جانے پر بھی طبِ یونانی بدستور حکومت کی سرپرستی سے محروم ہے۔ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ وعدے کرنے والے اور تھے اور ان پر عمل نہ کرنے والے اور ہیں!

قدیم طبوں کی ریسرچ: برادرانِ فن! قدیم طبوں کی ریسرچ کے متعلق دو رائیں ہوی

نہیں سکتی۔ ایک حقیقت تو یہ ہے کہ میں ریسرچ کی ضرورت آج سے زیادہ کبھی بھی واضح نہیں ہوئی تھی اور دوسری ایک حقیقت ہے کہ اس ریسرچ کے نتائج بہت اہم ہوں گے۔ میری مراد ریسرچ سے یہ نہیں ہے کہ دیسی دواؤں میں سے کسی دوا کا اضافہ نئی فارماکوپیا میں ہو جائے۔ بلکہ ریسرچ کا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ دیانت داری اور وسعتِ نظر سے ہم اپنے علم و فن کے ہر شعبہ پر تنقیدی نظر ڈالیں اور ساتھ ہی ہماری نظریں جدید علوم و فنونِ طب پر ہوں اور یہاں بھی یہ نظریں حالات کا پورا جائزہ لیں اور پھر طب کے مستقبل کی ایک ایسی راہ متعین کریں جس پر نہ تو پرانے تعصبات کا گزر ہو اور نہ موجودہ بے راہ روی کا۔ طب جدید کا قافلہ بے شک بہت آگے نکل گیا ہے اور اس کی گمراہی کا خیال بھی بہ ظاہر کسی کو نہیں جچے گا، لیکن جب ہم یہ دیکھتے ہیں کہ یہ قافلہ اُس وقت کے پورے سر و سامان کے ساتھ نہیں چلا اور آگے چل کر شاید وہ اسی وجہ سے سیدھی راہ سے بھٹک بھی گیا ہے تو حق کے متلاشی کی راہ بالکل متعین ہو جاتی ہے۔

برادرانِ فن! اس نئی راہ کے لیے ہمیں کیا کیا کرنا ہے، اس کی تفصیل میں جائے بغیر یہ واضح ہے کہ ہمیں اپنے ورثہ کا پورا جائزہ لینا ہے۔ ایک ہزار سال کی مدت کسی علم و فن کے لیے کچھ کم نہیں ہے۔ اس مدت میں ہمارے بزرگوں نے جو جو کارنامے انجام دیے ہیں، ان کا حال حقیقتاً ہمیں خود بھی معلوم نہیں ہے اور اگر کبھی کبھی کچھ معلوم بھی ہو جاتا ہے تو مغرب ہی کی وساطت سے۔ ہم نے خود اپنے ورثہ کو سنبھالنے کی کوشش نہیں کی۔ اسی کا نتیجہ ہے کہ ہمارے علم و فن کی کوئی مبسوط تاریخ نہیں لکھی گئی اور نہ فی الحال ہم اس پوزیشن میں ہیں کہ اس قسم کا کوئی اقدام کر سکیں۔ اپنی تاریخِ فن کے لیے بھی ہمیں سارٹن، کیمبل، کیٹنگ، لیوئی، گتھری وغیرہم کی طرف دیکھنا پڑتا ہے۔ مغرب کے لوگ اب بھی ہمارے علوم و فنون میں مصروفِ تحقیق ہیں جن کی اطلاع ہمیں اتفاقاً مل جاتی ہے۔ امریکن ایسوسی ایشن آف ہسٹری آف میڈیسن کے "بلیٹن آف ہسٹری آف میڈیسن" کی مارچ و اپریل ۱۹۵۵ء کی اشاعت میں "طب اور یونانی و عربی کیمیا" پر مسٹر اولیری ہکن کا پُر از معلومات مضمون شائع ہوا ہے جس میں جابر، رازی، طبری اور الکندی وغیرہ کے فنی کارناموں کی تفصیل ہے اور آخر میں حوالوں کی جو تفصیل دی ہے، ان میں بہت سے ایسے ہیں، جن کا ہمیں پہلی بار علم ہوا ہے۔ اسی طرح اس بلیٹن میں جولائی و اگست کی اشاعت میں ایڈورڈ بٹر کا ایک اہم مضمون "ابن نفیس کا مطالعہ" شائع ہوا ہے۔ لندن کے اسلامک ریویو (اکتوبر ۱۹۵۵ء) میں مسٹر ای جے ہومیارڈ نے "اسلام اور الکیمیا" پر جو طویل مضمون لکھا ہے اس میں اس کی تفصیل دی گئی ہے کہ یورپ میں کیمسٹری کس طرح پہنچی اور یہ کہ اس نے کتنی ترقی کی تھی۔ یہ حوالے جو میں نے سرسری طور پر دیے ہیں صرف دو ملکوں کی مخصوص جماعتوں کے ہیں مجموعی طور پر ان ہی دو ملکوں میں اور پھر یورپ کے دوسرے ممالک میں ہمارے علوم و فنون پر کیا کچھ ہو رہا ہے ہمیں اس کی کوئی خبر نہیں اور تو اور ہم نے اس کی بھی کوشش نہیں کی ہے کہ خود ہندوستان میں ہم اپنے علمی ذخیروں کی حالت کا جائزہ لیں۔ اس تمام صورتِ حال کے پیشِ نظر اور ہمارے بزرگانِ فن کی اُس جھلک کی موجودگی میں، جو مغربی علما کبھی کبھی ہمیں دکھا دیتے ہیں اور خود اپنی موجودہ معلومات کی بنا پر کیا بالکل واضح نہیں ہے کہ ہمیں اپنے ورثہ کا پورے طور پر جائزہ لینا ہے۔ میرا یقین ہے کہ اس جائزہ میں ایسی ایسی چیزیں نکلیں گی جو طب قدیم اور طب جدید کے درمیان دانستہ یا نادانستہ چھوڑے ہوئے خلا کو بھر دیں گی اور اس خلا کو ہم خود جس طریقہ سے بھر سکتے ہیں دوسرے ایسا نہیں کر سکتے، اگرچہ ہمیں ان کی کوششوں کو ضرور سراہنا چاہیے اور یہ اقرار بھی کرنا چاہیے کہ بین الاقوامی نقطۂ نظر کی وسعت نے سو دو سو سال پہلے کے تعصب کو کم کر دیا ہے۔ طب جدید کے متعلق ہمارا رویہ ہرگز منفی نہیں ہونا چاہیے۔ اس میں شک کی گنجائش ہی نہیں کہ یہ بھی نوعِ انسان کا بڑا ورثہ ہے اور اس کی راہ میں بڑی بڑی قربانیاں دی گئی ہیں لیکن یہ بھی ایک حقیقت ہے کہ دنیا کو صحت و عافیت سے وہ بھی ہم کنار نہیں کر سکی اور اس کی موجودہ بے راہ روی کو تو عام مفکرین کے علاوہ خود فنی مفکرین بھی شدت سے محسوس کر رہے ہیں جس طرح اس طب میں انسان کی کلی حیثیت کو نظرانداز کر کے اس کے ٹکڑے ٹکڑے کیے ہیں اور جس طرح اس نے سائنٹی فک نامق کے لیے "طبیعت" کو بے یار و مددگار چھوڑا ہے اور جس طرح اس نے جسم اور دوا میں مستقل حالتِ جنگ و جدل قائم کر رکھی ہے اور جس طرح اس کی تجارتی گرم بازاری نے ہمدردیِ بنی نوعِ انسان کو جذبہ کو پس پشت ڈالا ہے، یہ تمام باتیں ایسی نہیں ہیں، جن کا ردعمل نہ ہو۔ چنانچہ مفکرین فن کا ایک غیر مطمئن گروہ پیدا ہو چکا ہے اور علم و فن میں نئے انقلاب کے اشارے صاف دکھائی دے رہے ہیں۔

برادرانِ فن! یہ ہے ریسرچ کے متعلق ہمارے خیالات کا پس منظر۔ اس کے ساتھ اگر ہم اپنے لیے کوئی لائحۂ عمل تیار کرتے ہیں اور پھر اس پر عمل بھی کر کے دکھا دیتے ہیں تو یہ نہ صرف فنی خدمت ہوگی، بلکہ ملک و قوم کی بھی یادگار خدمت ہوگی اور اسی صورت میں ہم آنے والے انقلاب کے حصہ دار ہی نہیں، بلکہ اس کے داعی بھی بن سکتے ہیں۔

پنج سالہ منصوبہ:

پنج سالہ منصوبے میں مرکزی وزارتِ صحت کو روپے کی کمی کی بڑی شکایت رہ گئی تھی۔ دوسرے منصوبہ میں اس کی کچھ تلافی کی گئی ہے لیکن صحت جیسے بنیادی مسئلہ کے لیے جتنی رقم متعین ہونی چاہیے تھی، وہ اب بھی نہیں ہوئی۔ بہرحال اس منصوبہ کے لیے دو سو آٹھ کروڑ روپیے منظور کیے گئے ہیں جن سے تیس نئی اسکیموں کو شروع کیا جائے گا اور تیس پرانی اسکیمیں جاری رہیں گی۔ چنانچہ اس رقم میں سے آیورویدک، یونانی، ہومیوپیتھک، قدرتی علاج اور دعاؤں کی تحقیق کے لیے جو رقم مقرر کی گئی ہے، وہ صرف ایک کروڑ اکیس لاکھ ہے، جب کہ پہلے منصوبہ میں وہ ساڑھے سینتیس لاکھ تھی۔ دوسری اسکیموں کے پیشِ نظر جن کے لیے بڑی بڑی رقمیں مخصوص کی گئی ہیں، پانچ سال کے لیے یہ رقم جتنی حقیر ہے، ظاہر ہے اور یہ رقم بھی صرف قدیم طبوں کے لیے مخصوص نہیں ہے، بلکہ اس میں سبھی باقی چیزیں شامل کر دی گئی ہیں۔ معلوم ایسا ہوتا ہے کہ سب اسکیموں کی رقمیں متعین کرنے کے بعد جو تھوڑی بہت رقم بچ گئی اُسے "متفرقات" میں ڈال دیا اور اس کا عنوان "دیسی طریقہ ہائے علاج" رکھ دیا گیا۔ یونین ہیلتھ منسٹری کا یہی وہ رویہ ہے جس کے خلاف وقتاً فوقتاً صدائے احتجاج بلند ہوتی رہتی ہے اور جسے بے بنیاد قرار نہیں دیا جا سکتا اور ہماری وزیرِ صحت کی صفائیوں کے باوجود یہ حقائق اپنی جگہ رہتے ہیں۔ پہلے پنج سالہ منصوبہ کی ۵۰ء۲۳ لاکھ کی رقم میں سے یونانی طب کے حصہ میں جو کچھ آیا ہے وہ ظاہر ہے۔ اگر ایک، دو لاکھ کسی ادارہ کو مل بھی گیا تو اس سے کوئی نمایاں نتیجہ کی توقع بے سود ہے۔ اس معاملہ میں جہاں حکومت کی بے تدبیری ظاہر ہوتی ہے کہ اس نے جام نگر کے انسٹی ٹیوٹ میں یونانی کی تحقیق کے لیے بندوبست نہیں کیا، وہاں ہم پر بھی یہ الزام ہے کہ ہم نے حکومت کے سامنے کوئی جامع اسکیم نہیں رکھی۔ اب ضرورت اس بات کی ہے کہ ہم سب سر جوڑ کر بیٹھیں اور ایسی اسکیم وضع کریں، جس کی افادیت سے کسی کو بھی انکار کی گنجائش نہ ہو اور پھر اپنے حقوق کے لیے جدوجہد کریں۔

دیہات کا طبی مسئلہ

برادرانِ فن! اگر انتخابات کا زیادہ تر دخل ہو تو ہماری حکومت کا دیہات کے طبی اور صحتی مسائل کی طرف غیر معمولی طور پر متوجہ ہونا ایک اچھی فال ہے۔ توجہ کا نتیجہ نمایاں نہ بھی نکلے تب بھی کچھ نہ کچھ کام تو ہو ہی جاتا ہے۔ حکومت جس ڈھنگ سے ان مسائل سے نمٹ رہی ہے، وہ اس کی پریشان حالی پر دال ہے۔ بھورکمیٹی کی سفارشات سے لے کر ہماری وزیر صحت کے حالیہ سفرِ چین کے تأثرات تک، اس نو سال کے عرصہ میں کئی اسکیمیں سامنے لائی جا چکی ہیں اور ان پر عمل درآمد کرنے پر کروڑوں روپے خرچ بھی ہو چکے ہیں، لیکن نتیجہ میں چند کمیونٹی پروجیکٹس کے علاوہ ہمیں کچھ زیادہ دکھائی نہیں دیتا۔ کیا مرکزی حکومت یہ خیال کرتی ہے کہ چند نمائشی کارنامے ہندوستان کے لاکھوں دیہاتوں کے مسائل کو حل کر سکیں گے۔

حال ہی میں میڈیکل ایجوکیشنل کانفرنس کو خطاب کرتے ہوئے ہمارے وزیر اعظم نے نیشنل میڈیکل سروس کا اشارہ کیا ہے۔ اس سروس کے ذریعہ وہ ملک کے ہر گاؤں میں کافی طبی سہولتیں دینا چاہتے ہیں، لیکن سوال یہ ہے کہ کافی سہولتیں آخر کس طرح میسر آ سکتی ہیں۔ گورنمنٹ نے اب تک بہت سی تدبیریں آزما کر دیکھ لی ہیں۔ اگر اسی طرح تجربات میں اور وقت صائع ہوتا رہا تو یقیناً اس سے کسی کو بھی فائدہ نہیں پہنچے گا۔ میرا خیال ہے کہ ہماری وزیر صحت اور ان کے مشیر اس حقیقت کو جس قدر جلد پا لیں، اسی قدر سب کے لیے بہتر ہوگا کہ دیہات کا طبی مسئلہ قدیم طبوں کی امداد کے بغیر حل نہیں ہو سکتا۔ یہ حقیقت کوئی ایسی نئی نہیں ہے، جس کی طرف آج اس پلیٹ فارم پر پہلی بار اشارہ کیا جا رہا ہو۔ خود گورنمنٹ کی مقرر کردہ کمیٹیوں نے اس حقیقت کی طرف واضح اشارے کئے ہیں، بلکہ چوپڑا کمیٹی کی رپورٹ میں تو ایک ابتدائی خاکہ بھی پیش کیا گیا ہے، جس پر اگر تفصیلی طور پر غور کیا جائے تو کل ہند پیمانے پر ایک جامع اسکیم بنائی جا سکتی ہے۔ پہلے پنج سالہ منصوبہ میں ڈاکٹروں کی تعداد ۵۰،۴۰ ۲ (۵۱-۱۹۵۰ء) سے بڑھا کر ۸۲،۲۰،۲ (۵۶-۱۹۵۵ء) تک پہنچانے کی حد مقرر کی گئی ہے۔ پانچ سال میں اس گیارہ فی صد اضافہ سے تقریباً چالیس سال میں ڈاکٹروں کی مطلوبہ دو لاکھ تعداد پوری ہو سکے گی۔ ملک میں موجودہ ساٹھ ہزار ڈاکٹروں میں سے تین چوتھائی شہروں اور قصبوں میں ہیں۔ ان شہروں اور قصبوں کی آبادی کل ملا کر چھ کروڑ ہے اور یہ تعداد ملک کی آبادی کا ۱۷ فی صدی حصہ ہے۔ اس طرح ۱۳۶۰ شہریوں پر اور بیس ہزار دیہاتیوں پر ایک ایک ڈاکٹر کا اوسط بیٹھتا ہے۔ بیس ہزار دیہاتی کتنے دیہات میں، اور کتنے رقبہ میں پھیلے ہوئے ہوتے ہیں، اس کا تصور آسانی سے کیا جا سکتا ہے اور پھر ان پر ایک ڈاکٹر کے اوسط سے ان دیہاتیوں کی جو خدمت انجام دی جا سکتی ہے، وہ ظاہر ہے!

یونین ہیلتھ منسٹر نے حال ہی میں لکھنؤ میں دیہات کے طبی مسئلہ پر اظہار خیال کرتے ہوئے بتایا کہ ڈاکٹروں اور ہیلتھ وزیٹروں کے لیے دیہات کشش کا باعث نہیں بنتے اور وہ وہاں رہنا گوارا نہیں کرتے، ہاں اگر ان کے شرائط ملازمت میں غیر معمولی کشش پیدا کر دی جائے تو ممکن ہے کہ انھیں دیہات میں کوئی دلچسپی پیدا ہو جائے۔ اس تمام صورت حال کی ذمہ داری منسٹری کی اس پالیسی پر ہے، جس میں جسارت کی کمی ہے۔ تعجب ہے کہ دیہات کی طبی امداد کا مسئلہ، جو روس اور چین میں آسانی سے حل کر لیا گیا، وہ ہندوستان میں ناقابل حل بن کر رہ گیا ہے! راج کماری صاحبہ نے چین میں جا کر دیکھ لیا ہے کہ وہاں کے قدیم طب کے حاملین کو کس طرح تنظیمی اسکیموں میں جذب کیا گیا ہے اور اس کے نتائج وہاں کیسے شاندار نکلے ہیں۔ اگر یہاں بھی وہ کوئی ایسی ہی اسکیم بنائیں تو نتیجے وہاں سے بھی زیادہ اچھے نکل سکتے ہیں۔

ہمدرد صحت۔ فروری ۱۹۵۷ء

ہمارے مطالبات

۱۔ دیسی طبوں کی کس مپرسی کی سب سے بڑی وجہ یہ ہے کہ ان کے حاملین کو حکومت کی انتظامی مشینری میں کوئی جگہ حاصل نہیں ہے۔ حکومت کی تنظیم امداد طبی پر جدید طب کے علم برداروں کا قبضہ ہے۔ جس طرح وہ چاہتے ہیں، گورنمنٹ اسی طرح کرنے پر مجبور ہے۔ ہم محکمہ کے دوسرے کاموں میں مداخلت کا ارادہ نہیں رکھتے لیکن یہ ضرور چاہتے ہیں کہ جہاں تک ہمارے فنی معاملات کا تعلق ہے، ہماری آواز ان میں مؤثر ہو، اسی لیے ہمارا مطالبہ ہے کہ محکمہ میں ہم کو مناسب نمائندگی دی جائے۔ یوپی اور مدراس میں اس قسم کے تجربہ کی کامیابی کے بعد دوسرے صوبوں اور مرکز کو بھی اس طرف قدم اٹھانا چاہیے۔

۲۔ طب یونانی کی نمائندگی کی طرف سے اکثر سرکاری اور نیم سرکاری ادارے غفلت برتتے اور اس کے حقوق کو پامال کرنے میں دریغ نہیں کرتے۔ ضرورت ہے کہ ان حق تلفیوں کا سلسلہ بند ہو اور اس طب کو مناسب درجہ دیا جائے۔

۳۔ طب یونانی کی ریسرچ کے لیے ایک ایسا ہی سنٹر قائم کیا جائے، جیسا کہ آیورویدک کے لیے جام نگر میں قائم کیا [illegible]
کی سفار[illegible]

[illegible]

کے عوام سے [illegible]
ہمارا بھی رابطہ [illegible]
میں طب یونانی کی بقا اور ترقی [illegible]
طبِ یونانی کو حکومت نے قطعاً نظر انداز کر دیا ہے اور اس کے مقابلہ میں پورے ملک میں حکومت کے قائم کردہ ایلوپیتھک ہسپتالوں کے پھیل جانے کے باوجود اسی فی صدی مریض دیسی طبوں خصوصاً طبِ یونانی سے فائدہ اٹھا رہے ہیں۔ یونانی طریقۂ علاج کی افادیت اور ہمہ گیری کا آج بھی یہ عالم ہے کہ پچاس فی صد معمولی بیماریوں کا علاج عوام بغیر کسی معالج کی مدد کے بے ضرر یونانی ادویہ سے خود ہی کر لیتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ہندوستان کا کوئی چھوٹے سے چھوٹا گاؤں بھی آپ کو ایسا نہیں ملے گا، جہاں معمولی دکان پر گل بنفشہ، عناب، ملیٹھی اور گاؤزبان جیسی دوائیں نہ ہوں اور عوام روزمرہ کی زندگی میں ان سے فائدہ نہ اٹھاتے ہوں۔ ضرورت ہے کہ عوام کے ساتھ ہم اپنے اس قدیم تعلق کو زیادہ مستحکم اور مضبوط بنائیں اور پبلک کو بھی یہ بتائیں کہ اس کا پسندیدہ یونانی طریقۂ علاج آج کن مشکلات سے دوچار ہے۔ اس میں ذرا بھی شک نہیں کہ اگر ہم اپنے اہل وطن کے سامنے دل کھول کر اپنا دکھ درد رکھیں گے تو وہ بھی دل کھول کر ہر مرحلہ پر ہماری پوری مدد کریں گے۔ آج حکومت عوام کی ہے اور کوئی کام عوام کی مرضی کے خلاف زیادہ دنوں تک نہیں کیا جا سکتا، اس لیے اس بات کی ضرورت ہے کہ عوام اور عوامی جماعتیں طب یونانی کے مسئلہ کو بھی اپنے پروگراموں میں شامل کر کے حکومت سے مطالبہ کریں کہ وہ طب یونانی کو اس کے حقوق فراخ دلی کے ساتھ دے۔

(بقیہ صفحہ ۵۶ پر دیکھیے)

کرنول میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس

کارروائی اور تجاویز

آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا سالانہ اجلاس ۲۶-۲۷-۲۸ دسمبر ۱۹۵۵ء کو کرنول صوبہ آندھرا میں نہایت شاندار طریقہ پر منعقد ہوا۔ اس موقع پر ایک نہایت عمدہ طبی نمائش بھی ہوئی جس میں نادر و کمیاب نباتات، جمادات اور مرکبات و مفردات و قلمی کتابوں کے بہترین نمونے پیش کئے گئے تھے۔ اسی کے ساتھ ہمدرد دواخانہ دہلی، دواخانہ طبیہ کالج علی گڑھ اور طبی بورڈ حیدرآباد کے اسٹالوں میں مرکبات و مفردات اور ترقی یافتہ دواسازی کو نہایت خوش اسلوبی کے ساتھ نمائش میں پیش کیا گیا تھا۔ اس نمائش میں اسلامیہ ہائی اسکول اور عثمانیہ کالج کرنول کے طلبا کی دستکاری اور صنعتوں کی بھی بہترین نمائش کی گئی تھی۔ شری سی، ایل، ترویدی گورنر صوبہ آندھرا نے اس نمائش کا افتتاح کیا اور سیدنا طاہر سیف الدین صاحب نے رونق بخشی۔ دہلی، یوپی، حیدرآباد، مدراس، میسور، بھوپال، مدھیہ پردیش اور پنجاب کے مندرجہ ذیل ڈیلی گیٹوں نے اس اجلاس میں شرکت فرمائی۔

۱۔ صدر الاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب ۲۔ حکیم حاجی عبدالحمید صاحب دہلی۔ ۳۔ علامہ حکیم محمد کبیر الدین صاحب دہلی ۴۔ حکیم ضیاء الحسن صاحب افسر الاطباء بھوپال۔ ۵۔ شفاء الملک حکیم عبداللطیف صاحب فلسفی علی گڑھ ۶۔ حکیم ذکی احمد خاں صاحب دہلی۔ ۷۔ حکیم خلیل الرحمٰن صاحب دہلی ۸۔ حکیم صوفی لچھمن پرشاد صاحب دہلی ۹۔ حکیم پی، این شرما صاحب دہلی ۱۰۔ حکیم ڈاکٹر نعمت اللہ خاں صاحب مدراس ۱۱۔ حکیم ناتھو رام صاحب پل والے برہان پور ۱۲۔ حکیم محمد یاسین خاں صاحب حیدرآباد دکن ۱۳۔ حکیم ہبت اللہ صاحب حیدرآباد ۱۴۔ حکیم زین العابدین صاحب بنگلور ۱۵۔ حکیم ناظر حسن صاحب نسیم سہارن پور ۱۶۔ شفاء الملک حکیم احمد عثمانی صاحب الہ آباد ۱۷۔ حکیم محمد یاسین صاحب کانپور ۱۸۔ حکیم مشتاق احمد صاحب میرٹھ ۱۹۔ حکیم ناصر الدین صاحب ظہیری میرٹھ ۲۰۔ حکیم محمد عظیم صاحب دہلی ۲۱۔ حکیم عطاء الرحمٰن صاحب قاسمی دہلی ۲۲۔ حکیم ڈاکٹر سید خلیل اللہ صاحب قادری مدراس ۲۳۔ حکیم سید علیشی صاحب حیدرآباد ۲۴۔ حکیم محبوب علی خاں صاحب حیدرآباد ۲۵۔ حکیم نظام الدین صاحب حیدرآباد ۲۶۔ حکیم میر ابراہیم علی صاحب حیدرآباد ۲۷۔ حکیم لچھی رام صاحب گوڑگانواں پنجاب ۲۸۔ حکیم سادھو رام صاحب سرہند ۲۹۔ حکیم انجم خاں صاحب دہلی ۳۰۔ حکیم حبیب رضا صاحب بریلی ۳۱۔ حکیم عبدالحبیب صاحب لکھنؤ ۳۲۔ حکیم مسیح الزماں صاحب لکھنؤ ۳۳۔ حکیم سید کمال الدین صاحب ۳۴۔ حکیم عبدالمقتدر صاحب بنگلور ۳۵۔ حکیم عبدالرحیم صاحب بنگلور ۳۶۔ حکیم [illegible] صاحب ۳۷۔ حکیم یونت رائے صاحب دہلی ۳۸۔ حکیم عبدالقوی صاحب لکھنؤ ۳۹۔ حکیم شبیر احمد صاحب حیدرآباد ۴۰۔ حکیم شرف الدین صاحب حیدرآباد ۴۱۔ حکیم عبدالستار صاحب حیدرآباد ۴۲۔ حکیم محمود الحسن صاحب حیدرآباد ۴۳۔ حکیم مولوی محمد ابراہیم صاحب آندھرا ۴۴۔ حکیم محمد عبدالقدوس صاحب بنگلور ۴۵۔ حکیم ڈاکٹر محمد ابراہیم صاحب کم بم کرنول ۴۶۔ حکیم ڈاکٹر محمد ابراہیم صاحب گنتور ۴۷۔ حکیم محمد محی الدین صاحب گنتور ۴۸۔ حکیم محمد ایوب سہارنپوری [illegible] ۴۹۔ حکیم ڈاکٹر میر علی رضوی صاحب کرنول ۵۰۔ حکیم سید حسن احمد صاحب جے پوری اکولہ برار ۵۱۔ حکیم صلاح الدین صاحب فائق برہان پور ۵۲۔ حکیم عبدالسلام صاحب برہانپور ۵۳۔ حکیم رام کرشن صاحب برہان پور ۵۴۔ حکیم ڈاکٹر تاج الدین صاحب مدراس ۵۵۔ حکیم عدنان خاں صاحب بھوپال ۵۶۔ حکیم مظہر حسین صاحب بھوپال ۵۷۔ حکیم ایم، اے فاروقی صاحب آندھرا ۵۸۔ حکیم اجمل خاں صاحب شکراوہ پنجاب ۵۹۔ حکیم دکنی صاحب حیدرآباد۔ ۶۰۔ حکیم سید منظور علی صاحب حیدرآباد ۶۱۔ طبیبہ سیدہ اختر جہاں بیگم صاحبہ حیدرآباد۔ ۶۲۔ حکیم عبدالحکیم صاحب کمباکونم ۶۳۔ حکیم ڈاکٹر ایم غوث صاحب مدراس ۶۴۔ حکیم عبدالنبی صاحب بلاری ۶۵۔ حکیم اسعد الدین صاحب حیدرآباد ۶۶۔ حکیم عبدالحکیم صاحب کرنول ۶۷۔ حکیم خواجہ محمد زبیر صاحب علی گڑھ ۶۸۔ حکیم سید مظہر پیر حسینی صاحب گنتی، آندھرا ۶۹۔ حکیم سید پاشا پیر صاحب اُدپل، آندھرا۔ ان حضرات کے علاوہ حیدرآباد اور کرنول وغیرہ کے ایسے کافی اطباء صاحبان نے شرکت کی جو باقاعدہ ڈیلی گیٹ نہیں تھے لیکن وزیٹر کی حیثیت سے تمام اجلاسوں کی کارروائی میں برابر کے شریک رہے۔

۲۶ دسمبر کو دس بجے پہلے اجلاس کی کارروائی تلاوت قرآن پاک سے شروع ہوئی جس کی صدارت جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب صدر کانفرنس نے فرمائی۔ ڈاکٹر عبدالحق صاحب صدر استقبالیہ نے معزز مہمانوں کا تعارف کرانے کے بعد اپنا خطبۂ استقبالیہ زبانی پیش کیا۔ اس کے بعد اجلاس میں نہ شریک ہونے والے حضرات کے پیغامات سنائے گئے۔ پھر حکیم پی، این شرما صاحب جنرل سکریٹری کانفرنس کی طرف سے حکیم عطاء الرحمٰن صاحب قاسمی آفس سکریٹری کانفرنس نے اپنی مطبوعہ رپورٹ پڑھ کر سنائی اس کے بعد صدر اجلاس جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب نے اپنا مطبوعہ خطبۂ صدارت ارشاد فرمایا جو بہت پسند کیا گیا۔ خطبۂ صدارت کے بعد پہلے اجلاس کی کارروائی ختم ہوئی۔ ۲۶ دسمبر کی شام کو ۶ بجے سے ساڑھے آٹھ بجے تک سبجیکٹ کمیٹی کا جلسہ جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب کی صدارت میں ہوا جس میں مختلف تجاویز پیش ہو کر بحث و مباحثہ کے بعد منظور ہوئیں۔ سبجیکٹ کمیٹی کی دوسری نشست ۲۷ دسمبر کو صبح ساڑھے آٹھ بجے سے دس بجے تک ہوئی۔ اس کے بعد ساڑھے دس بجے

دوسرا اجلاسِ عام جناب شفاء الملک حکیم عبداللطیف صاحب فلسفی پرنسپل طبیہ کالج علی گڑھ کی صدارت میں منعقد ہوا جس میں حکیم کمال الدین صاحب لکچرار طبیہ کالج علی گڑھ، حکیم مسیح الزماں صاحب پروفیسر تکمیل الطب کالج لکھنؤ، ڈاکٹر تاج الدین صاحب مدراس اور راجندر رہا صاحب متعلم طبیہ کالج دہلی نے مقالات پڑھے۔ آخر میں صدر جلسہ نے مختصر صدارتی تقریر فرمائی۔ اس کے بعد اجلاس ختم ہوگیا۔ شام کو ۱/۲ ۶ بجے کھلے اجلاسِ عام کی دوسری نشست ہوئی۔ اس کی صدارت جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب نے فرمائی۔ اس اجلاس میں سب جیکٹ کمیٹی کی پاس کردہ تجاویز پیش ہوکر منظور ہوئیں اور اسی اجلاس میں حضرت مولانا حفظ الرحمٰن صاحب ممبر پارلیمنٹ و ناظم جمعیۃ علماء ہند نے پُرمغز تقریر فرمائی جس میں طب یونانی کی افادیت اور محاسن نیز طب یونانی کی طرف سے حکومتِ ہند کی بے التفاتی پر روشنی ڈالتے ہوئے طبِ یونانی کی فلاح و بہبود کے لئے اپنی خدمات پیش کرنے کا اعلان فرمایا۔ حضرت مولانا کی تقریر کے بعد صدرالاطباء جناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب نے مولانا کا شکریہ ادا کرتے ہوئے اُن کی تقریر اور طب یونانی کی خدمت کے لیے اپنے آپ کو پیش کرنے کے اعلان کو اس اجلاس کی کامیابی سے تعبیر فرمایا۔ ۹ بجے کھلا اجلاس ختم ہوگیا اور اس کے بعد دس بجے شب کو ایک شاندار مشاعرہ جناب امجد صاحب حیدرآبادی کی صدارت میں منعقد ہوا جس میں کرنول، حیدرآباد، بھوپال اور دہلی وغیرہ کے شعراء نے شرکت کی۔ اس مشاعرہ میں اسلامیہ ہائی اسکول اور عثمانیہ کالج کرنول کے ان طلباء کو جنھوں نے اچھا کلام پیش کیا جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب صدر کانفرنس کی طرف سے مختلف رقومات کے انعامات دیے گئے۔

۲۸ ر دسمبر کو ۱/۲ ۸ بجے جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب صدر کانفرنس کی طرف سے ڈیلی گیٹوں اور استقبالیہ کمیٹی کے کارکنوں اور دیگر معززین کو ایک شاندار پارٹی دی گئی۔ اس پارٹی کے آخر میں جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب کی طرف سے حکیم بی، این شرما صاحب جنرل سکریٹری کانفرنس نے ڈاکٹر عبدالحق صاحب اور استقبالیہ کمیٹی کا شکریہ ادا کیا جس کے جواب میں کرنول اور صوبہ آندھرا اور مدراس کے سرسید ثانی ڈاکٹر عبدالحق صاحب نے نہایت اثرانگیز تقریر فرمائی جس میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس اور اس کے کارکنان کا شکریہ ادا کیا کہ انھوں نے ہماری دعوت کو منظور کرکے اتنے دور دراز سفر کرنے کی زحمت گوارا کی۔ ڈاکٹر عبدالحق صاحب نے اپنی تقریر میں طب یونانی کے ساتھ اپنے قدیم تعلق اور لگاؤ کو ظاہر فرماتے ہوئے آئندہ اس فن کی ترقی کے لیے بہت کچھ کرنے کی طرف اشارہ فرمایا۔ پارٹی کے بعد دس بجے کانفرنس کا تیسرا اجلاس شروع ہوگیا جس کی صدارت حکیم حاجی عبدالحمید صاحب صدر کانفرنس نے فرمائی۔ اس اجلاس میں سب جیکٹ کمیٹی کی پاس کردہ بقیہ تجاویز پیش ہوکر منظور ہوئیں۔ آخر میں اس اجلاس کے اندر آئندہ کے لیے صدر کانفرنس کا انتخاب عمل میں آیا اور جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد دواخانہ (وقف) کو متفقہ طور پر صدر کانفرنس منتخب کیا گیا اور صدر منتخب کو اپنی کیبنٹ اور ممبران ورکنگ کمیٹی منتخب کرنے کا حق دے دیا گیا۔ اسی کھلے اجلاس میں متفقہ طور پر یہ تجویز بھی منظور ہوئی کہ صدرالاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب، حکیم صوفی لچھمن پرشاد صاحب، حکیم خلیل الرحمٰن صاحب پر مشتمل ایک کمیٹی بنادی جائے۔ جسے کانفرنس کے قواعد و ضوابط میں حسب ضرورت و حالات ترمیم کرنے کا اختیار ہوگا۔ اس کے بعد جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب صدرِ اجلاس اپنی جگہ حکیم خلیل الرحمٰن صاحب نائب صدر کو بٹھا کر تشریف لے گئے اور بقیہ کارروائی حکیم خلیل الرحمٰن صاحب کی صدارت میں جاری رہی۔ شفاء الملک حکیم عبداللطیف صاحب فلسفی پرنسپل طبیہ کالج علی گڑھ اور علامہ حکیم محمد کبیرالدین صاحب کی علمی تقاریر کے بعد آخر میں جناب ڈاکٹر عبدالحق صاحب صدر استقبالیہ اور استقبالیہ کمیٹی کی مہمان نوازی کے شکریہ کی تجویز منظور ہوکر یہ سہ روزہ کانفرنس بخیر و خوبی ختم ہوگئی۔ دورانِ کانفرنس مریضوں کو دیکھنے کا سلسلہ بھی جاری رہا اور جناب صدرالاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب، حکیم ذکی احمد خاں صاحب، حکیم بی، این شرما صاحب وغیرہ نے سینکڑوں مقامی اور بیرونی مریضوں کو دیکھ کر نسخے تجویز کئے اور مناسب ہدایات دیں۔

اجلاسِ عام میں پاس شدہ تجاویز

۱۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا اجلاسِ عام انتہائی دُکھ اور افسوس کے ساتھ اس بات کا اظہار کرنے پر مجبور ہے کہ آزادی کے بعد سے اب تک ملک کے حکمرانوں اور قومی رہناؤں نے طب یونانی کی طرف [illegible] توجہ نہیں [illegible]
اور پلاننگ کمیٹیوں [illegible]
مختلف اوقات [illegible]
طور پر طبِ یونانی [illegible]
طبِ یونانی کی [illegible]
کانفرنس کا یہ اجلا[illegible]
نظرِ ثانی کرکے طب یونانی سے [illegible] معاملات کو فوراً منظور کرکے عمل درآمد شروع کردے۔

(الف) آئندہ کے پلاننگ کا جو منصوبہ ہے اس میں طب یونانی کو بھی شامل کیا جائے اور طب یونانی کی فلاح و ترقی کے بارے میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے مشورے سے آئندہ کا پروگرام بنایا جائے۔

(ب) جس طرح جام نگر ریسرچ انسٹی ٹیوٹ آیورویدک کے لیے قائم کیا گیا ہے بالکل اسی طرح "دہلی ریسرچ انسٹی ٹیوٹ" طب یونانی کے لیے حکومت دہلی میں قائم کرے اور آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے صلاح و مشورے سے اس کی ترتیب عمل میں لائے۔

(ج) حکومتِ ہند بلاتاخیر طب یونانی کو ملک کا ترقی یافتہ طریقۂ علاج تسلیم کرکے مثل ایلوپیتھک کے اس کے حقوق کا اعلان کرے اور واضح طور پر اس کو ظاہر کردے کہ اطباء یونانی کے دیے ہوئے سرٹیفکٹ بابت صحت و بیماری بھی مثل ایلوپیتھک ڈاکٹروں کے قابلِ قبول ہوں گے۔ نیز پارلیمنٹ میں ایسے قوانین بنائے جن سے تمام صوبہ جات میں طب یونانی کی ترقی کے لیے وہی سہولتیں حاصل ہوں جو کہ اس وقت ایلوپیتھک کو حاصل ہیں اور ڈرگس ایکٹ وغیرہ کے ذریعے سے اطباء یونانی کو جو دشواریاں اور مشکلات درپیش ہیں انھیں جلد سے جلد دور کردیا جائے۔

محرک: حکیم عطاء الرحمٰن صاحب قاسمی۔ موید: حکیم محمد عظیم صاحب جامعی۔

۲۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہے کہ ایک آل انڈیا یونانی میڈیکل کونسل قائم کی جائے۔ جس میں ہندوستان کے تمام صوبوں اور ریاستوں کے منتخب اطبا بطور نمائندے شامل ہوں جیسی کہ ایلوپیتھک میڈیکل کونسل ہے اور طب یونانی کی فلاح و ترقی کے سلسلے میں یہ کونسل جو فیصلے کرے حکومت ان پر عمل کرے اور اس کونسل کے ممبران کا انتخاب آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے مشورے سے کیا جائے۔

محرک: حکیم عبدالمنتقم خاں بنگلور۔ موید: حکیم عبدالرحیم صاحب بنگلور

۳۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس مرکزی حکومت اور ہیلتھ منسٹری سے پرزور مطالبہ کرتا ہے کہ مرکزی اور صوبائی حکومتوں میں دیسی طریقۂ علاج کا محکمہ جلد از جلد قائم کیا جائے جو مستقل ہو تاکہ محکمہ طب کی فلاح و بہبود کے لیے ہر گوشے میں مناسب تدابیر اختیار کرے۔

محرک: حکیم عبدالرحیم صاحب بنگلور۔ موید: حکیم عبدالقدوس صاحب بنگلور۔

۴۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس سنٹرل بورڈ آف انڈین میڈیسن مدراس سے مطالبہ کرتا ہے کہ آیورویدک اینڈ یونانی طبیہ کالج دہلی۔ جامعہ طبیہ دہلی اور نظامیہ طبی کالج حیدرآباد کے سند یافتہ اطبا کو اے کلاس کا رجسٹریشن دیا جائے۔

محرک: حکیم محمد ابراہیم صاحب جامعی ادیور ضلع کشنا
موید: حکیم لچھی رام صاحب۔ گرما گانواں۔

۵۔ حیدرآباد میں دیسی طباعتوں کا نظم و نسق تمام تر ایلوپیتھک ڈاکٹروں کے رحم و کرم پر منحصر ہے جو فنی طور پر بالکل متضاد اور مخالف رجحان رکھنے والے ہیں ایسا عمل کسی دوسرے مقام پر نہیں۔ گزشتہ چند سالوں میں اس انوکھے انتظام کے باعث یونانی طب کو جو ترقی معکوس نصیب ہوئی ہے اس سے ہر طبیب اور طب سے ہمدردی رکھنے والا واقف ہے۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس عام حکومت حیدرآباد سے پرزور مطالبہ کرتا ہے کہ مخالف بندھنوں سے آزاد کرنے کا وہ تیقن جواب سے چند ماہ بیشتر حیدرآباد کے وزیر صحت نے ایک جلسۂ عام میں دیا تھا، مزید تاخیر کے بغیر فوراً پورا کیا جائے تاکہ اس عظیم الشان صوبہ کے اطبا آزاد فضا میں اپنی بھلائی اور برائی کو پیش نظر رکھتے ہوئے از خود ترقی کی شاہراہ پر گامزن ہو سکیں۔

محرک: حکیم اسعدالدین صاحب حیدرآباد۔ موید: حکیم ذکی صاحب حیدرآباد

۶۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس مرکزی و صوبائی حکومتوں سے مطالبہ کرتا ہے کہ تمام صوبوں میں یونانی میڈیکل کالج اور یونانی ہسپتال قائم کیے جائیں جن میں علمی اور عملی دونوں تعلیم پر پوری توجہ کی جائے اور ہسپتالوں میں مریضوں کی رہائش وغیرہ کا مثل ایلوپیتھک ہسپتالوں کے انتظام کیا جائے۔

محرک: حکیم زین العابدین صاحب بنگلور۔ موید: حکیم عبدالقدوس صاحب بنگلور

۷۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس محسوس کرتا ہے کہ مرکزی اور صوبائی حکومتوں نے کانفرنس کے مسلسل مطالبات کے باوجود طب یونانی کی فلاح و ترقی کے لیے کوئی مؤثر قدم اب تک نہیں اٹھایا اور ہماری کوششیں خاطر خواہ کامیاب نہیں ہوئیں۔ اس لیے اپنی جدوجہد کو مؤثر بنانے کے لیے یہ اجلاس طے کرتا ہے کہ اطبا اپنے فن کی ترقی اور بہبود کی خاطر ملکی سیاسیات میں زیادہ سے زیادہ حصہ لیں اور آئندہ جنرل انتخابات میں طب یونانی کی ترقیات کو بنیاد بنا کر شریک ہوں اور ان جماعتوں اور افراد کی تائید و حمایت کریں جو طب یونانی کو حکومت سے اس کا پورا پورا حق دلانے کی کوششیں کرنے کا وعدہ کریں اور یقین دلائیں۔

محرک: حکیم عطاء الرحمٰن صاحب قاسمی۔ موید: صدر الاطبا حکیم محمد الیاس خاں صاحب۔

۸۔ اس بات سے کوئی انکار نہیں کر سکتا کہ فن طب کا پورا لٹریچر نصاب کی کتابیں ہندوستان کی زبانوں میں صرف اردو زبان میں پایا جاتا ہے اور طب یونانی کی عمارت کی بنیاد اردو زبان کے اس لٹریچر پر ہے اس لئے تمام اطبا یونانی کا یہ اخلاقی اور فنی فرض ہے کہ وہ اردو زبان کی ترویج و ترقی کی طرف بھی توجہ کریں۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ جلسہ عام ہندوستان کی مرکزی حکومت اور تمام صوبائی حکومتوں اور انڈین میڈیسن بورڈوں سے پرزور مطالبہ کرتا ہے کہ وہ حکومتیں اور بورڈ اردو زبان کو ہندوستان کی اور ہندوستان کے ہر صوبہ کی عام اور مشترکہ زبان تسلیم کریں۔ نیز یہ جلسہ ہندوستان کی یونیورسٹیوں، کالجوں اور دارالعلوموں سے اپیل کرتا ہے کہ وہ بھی اپنے اداروں میں اردو کو ایک اہم اور بنیادی مضمون کی حیثیت سے داخل کریں اور اس کی ترقیوں کی مناسب تدابیر اختیار کریں۔

محرک: حکیم عطاء الرحمٰن صاحب قاسمی۔ موید: حکیم محمد عظیم صاحب جامعی۔

۹۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ اطبا یونانی کی لوکل باڈیوں، اسمبلیوں اور پارلیمنٹ میں علیحدہ نمائندگی کو تسلیم کر کے مرکز کے تحت کرے اور ریاستوں میں ان کا باقاعدہ علیحدہ رجسٹر رکھے جس کے ذریعہ انہیں حق نمائندگی دیا جائے۔

محرک: ڈاکٹر سید نعمت اللہ صاحب۔ موید: ڈاکٹر ایس کے قادری صاحب۔

۱۰۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس عام حکومت ہند سے مطالبہ کرتا ہے کہ وہ مرکزی یا ہام انسٹی ٹیوٹ میں فوراً یونانی ریسرچ سیکشن (تحقیقاتی شعبہ) کھولے۔

محرک: ڈاکٹر سید نعمت اللہ صاحب۔ موید: ڈاکٹر غلام غوث صاحب۔

۱۱۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس طے کرتا ہے کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس ایک کمیٹی بنائے جو طب یونانی کی ریسرچ کے کام کو باقاعدہ اور کامیاب طور پر جاری رکھنے کی ایک اسکیم کا ڈرافٹ پیش کرے۔

محرک: ڈاکٹر ایم کریم صاحب میسور۔ موید: حکیم عبدالمنان خاں صاحب مدراس

۱۲۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس عام گورنمنٹ کالج آف انڈین میڈیسن مدراس میں یونانی طریق علاج کے تحقیقاتی شعبہ کے قیام میں تاخیر اور لاپرواہی پر اظہار بے چینی و افسوس کرتا ہے اور اس شعبہ کے کام کے لیے جو قلیل رقم علیحدہ کی گئی ہے اس پر بھی اظہار تعجب و افسوس کرتا ہے۔

محرک: حکیم زین العابدین صاحب۔ موید: ڈاکٹر سید نعمت اللہ صاحب۔

۱۳۔ اسپیشل کانفرنس آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کو اس بات کا مجاز کرتی ہے کہ وہ

ماہرین یونانی طریقِ علاج ادویہ کی ایک کمیٹی بنائے جو کہ طب یونانی کی تعلیم نصاب پر نظرِ ثانی کرے اور حکومت سے استدعا کرتی ہے کہ وہ یونانی طریقِ تعلیم کے نصاب کو اس کمیٹی کے مشورے سے بنائے ـــــ ۱۴۔ یہ کانفرنس تمام ریاستی حکومتوں سے استدعا کرتی ہے کہ دیسی طریقہ ہائے علاج اختیار کرنے والے تمام پریکٹیشنرز کے ساتھ ایلوپیتھک طریقِ علاج اختیار کرنے والوں جیسا برابر کا سلوک کیا جائے اور انھیں اُن کے برابر مساویانہ حیثیت دی جائے۔ محرک: ڈاکٹر ایس کے قادری۔ موید: ڈاکٹر نعمت اللہ صاحب مدراس اور ڈاکٹر غلام غوث صاحب۔

۱۵۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے اس اجلاس کی رائے میں نظامیہ طبی کالج حیدرآباد کا معیار نہایت ہی بلند ہے علمی و عملی شعبے مکمل ہیں۔ اس کے ممتحن بڑے بڑے سول سرجن اور مشہور حکماء رہتے ہیں اس لیے یہاں کے فارغین کے اسناد کا ہندوستان کے کسی صوبہ میں مسلّم نہ ہونا باعثِ حیرت ہے۔ کانفرنس کا یہ اجلاسِ عام ریاستوں اور صوبوں کے انڈین میڈیسین بورڈوں اور حکومتوں سے پُرزور سفارش کرتا ہے کہ ان کو اے کلاس میں رجسٹرڈ کیے جانے کی منظوری عطا فرمائیں اور نظامیہ طبیہ کالج کے اسناد کو سرکاری طور پر تسلیم کرنے کا جلد از جلد اعلان کریں۔ محرک: حکیم نظام الدین صاحب طبیب شفاخانہ یونانی۔ سکندرآباد۔ دکن

موید: حکیم ہبت اللہ صاحب۔

۱۶۔ دیسی طبابتوں کے طریقِ علاج معالجہ میں اکثر و بیشتر صحیح دواؤں کا دستیاب نہ ہونا ناکامی کا باعث ہوتا ہے اور اس سے ان کی شہرت متاثر ہو رہی ہے اس لیے یہ کانفرنس ایک ایسا قانون بنانے کے لیے حکومتِ ہند سے مطالبہ کرتی ہے جس کا تمام ہندوستان پر اطلاق کیا جائے اور جس کی رُو سے غلط دواؤں کی تیاری اور درآمد و برآمد کا قانونی طور پر انسداد ہو سکے۔ محرک: حکیم محبوب علی خاں صاحب حیدرآباد

موید: حکیم ہبت اللہ صاحب۔ حیدرآباد

۱۷۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا اجلاسِ عام حکومتِ یوپی سے اس بات پر احتجاج کرتا ہے کہ اسٹیٹ طبیہ کالج لکھنؤ توڑتے وقت یہ کہا گیا تھا کہ لکھنؤ یونیورسٹی میں شعبۂ یونانی کا انتظام کیا جائے گا مگر لکھنؤ یونیورسٹی میں ویدک کا شعبہ ہی نہیں بلکہ مستقل ویدک کالج کھول دیا گیا ہے اور اس کی بلڈنگ بھی تیار ہو گئی ہے لیکن یونانی شعبہ کو قطعاً نظر انداز کر دیا گیا ہے اور اطبّاء کے احتجاج پر حیلہ بہانہ کر کے ٹال مٹول کر دی جاتی ہے۔ لہٰذا یہ اجلاسِ عام حکومتِ یوپی سے پُرزور مطالبہ کرتا ہے کہ فوراً سرکاری یونانی طبیہ کالج مثل ویدک کالج کے لکھنؤ میں کھولا جائے۔ محرک: حکیم حبیب رضا صاحب بریلی

موید: حکیم ناظر حسن صاحب شمیم۔ سہارن پور

۱۸۔ یونانی طبی کالجوں میں جو دروس امراضِ نسواں و فن الولادت وغیرہ پر دیے جاتے ہیں موجودہ وقت کے لحاظ سے ان میں اضافہ ناگزیر ہے تاکہ افادہ عام ہو اس لیے کل ہند کانفرنس کا یہ اجلاسِ عام حکومتِ ہند سے عموماً اور حکومتِ حیدرآباد سے خصوصاً مطالبہ کرتا ہے کہ موجودہ نصاب کے ختم کے بعد مندرجہ بالا مضامین میں پوسٹ گریجویٹ کورس کا اضافہ کر کے مسلّمہ اداروں میں ٹریننگ کا انتظام کیا جائے تاکہ طلباء اور طالباتِ یونانی ملک و قوم کی خدمت کرنے میں کسی دوسرے پیشۂ طب سے پیچھے نہ رہیں۔

محرک: طبیبہ سیدہ اختر جہاں صاحبہ حیدرآباد۔ موید: حکیم بی این شرما صاحب دہلی

۱۹۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس عام بھوپال اسٹیٹ یونانی طبی کانفرنس بھوپال کے جلسۂ عام منعقدہ کی منظور کردہ تجاویز کی پُرزور الفاظ میں حمایت کرتا ہے اور گورنمنٹ بھوپال سے مطالبہ کرتا ہے کہ کانفرنس متذکرہ کی پیش کردہ تجاویز کے مطابق آصفیہ طبیہ کالج کے قیام اور میڈیکل کونسل، میڈیکل بورڈ اور لوکل باڈیز میں اطباء کو حقِ نمائندگی دیے جانے اور بھوپال اسٹیٹ یونانی طبی کانفرنس کو اطباء بھوپال کی نمائندہ جماعت تسلیم کرنے اور کانفرنس کے مشورے سے ریسرچ انسٹی ٹیوٹ قائم کرنے و نیز دارالمرضیٰ و دیگر تجاویز پر عمل درآمد کرنے کے لیے میڈیکل ڈپارٹمنٹ کو پابند کرے اور اس کارروائی سے مرکزی آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کو بھی مطلع کیا جائے یہ جلسہ بھوپال گورنمنٹ کو اس امر سے بھی مطلع کر دینا چاہتا ہے کہ بھوپال اسٹیٹ یونانی طبی کانفرنس کا باقاعدہ طور پر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس سے الحاق ہے اور جماعت متذکرہ مرکز ہی کی ایک شاخ ہے جس میں جملہ اطباء بھوپال و اطرافِ بھوپال شامل ہیں۔ محرک: حکیم خلیل الرحمن صاحب۔ موید: حکیم محمد عظیم صاحب

۲۰۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ جلسہ مرکزی و صوبائی حکومتوں سے مطالبہ کرتا ہے۔ (الف) یونانی [illegible]

زیادہ لگائی جائے

اور عام خدمت

(ب) نیز بعد

جانب سے نہیں

جلسہ کا مطالبہ ہے کہ پرمٹ ایشوز میں سہولت دی جائے۔ مثلاً عاقر قرحا، جلاپا، سقمونیا، اسطوخودوس، ریگ ماہی، صدفِ صادق، دم الاخوین، تخم بلیون، گل گاؤزبان، ثعلب مصری، پنجہ وغیرہ۔ محرک: حکیم محمد یسین صاحب۔ موید: حکیم عبدالقوی صاحب لکھنوی۔

۲۱۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ جلسۂ عام گورنمنٹ یوپی کی توجہ اس طرف مبذول کراتا ہے کہ یوپی کے مغربی اضلاع میں طبیہ کالج سہارن پور ہی ایک ایسی درس گاہ ہے جو مغربی اضلاع کے طب کی تعلیم حاصل کرنے والوں کی ضرورت کو پورا کرتا ہے، لہٰذا حکومتِ یوپی اس کو بھی یوپی کی دوسری طبی درس گاہوں کی طرح زائد سے زائد مالی امداد دے کر اس کے معیار کو بلند کر کے اس کی ہمت افزائی کرے۔

محرک: حکیم حبیب رضا صاحب۔ موید: حکیم ناصر الدین صاحب ظہیری

۲۲۔ یہ جلسہ حکومت مدھیہ پردیش سے پُرزور درخواست کرتا ہے کہ صوبہ بھر میں بہت سے اطباء آج بھی غیر رجسٹرڈ رہ گئے ہیں، لہٰذا رجسٹریشن کی میعاد بڑھا کر خواہش مند اطباء کو رجسٹرڈ کر لیا جائے۔ محرک: حکیم سید حسن احمد صاحب جے پوری۔ اکولہ

موید: حکیم عبدالسلام صاحب انصاری برہان پوری

۲۳۔ یہ جلسہ حکومت مدھیہ پردیش سے درخواست کرتا ہے کہ صوبہ بھر میں جہاں شہروں اور دیہات میں آیورویدک شفاخانے قائم کیے جا رہے ہیں اور جہاں جہاں اس قسم کے شفاخانے موجود ہیں وہاں یونانی شفاخانے جات بھی قائم کیے جائیں تاکہ دونوں دیسی طبیں دوش بدوش ترقی کر سکیں۔

محرک: حکیم عبدالسلام صاحب انصاری۔ موید: حکیم ناتھو رام صاحب بیل والے

۲۴۔ یہ جلسہ حکومت مدھیہ پردیش سے درخواست کرتا ہے کہ صوبہ بھر میں جس طرح آیورویدک کالجس قائم کرنے کا منصوبہ زیرِ غور ہے۔ اسی طرح کم از کم ایک یونانی کالج کے قیام کو بھی پیشِ نظر رکھا جائے تاکہ مستند اطباء کی تعداد میں اضافہ ہو اور اس طرح دیش کی بھی خدمت ہو سکے۔ اگر بردست کالج کے قیام میں تاخیر ہو تو اس صورت میں گزشتہ ۱۹۳۷ء کے سکالرشپ جو یونانی طب حاصل کرنے والے طلباء کو دیے جاتے تھے ان کی تعداد میں اضافہ کر کے انھیں بحال کیا جائے۔

محرک: حکیم عبد السلام صاحب انصاری۔ برہان پور

موید: حکیم سید حسن احمد صاحب جے پوری۔ اکولہ

۲۵۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کو رجسٹرڈ کرانے وغیرہ کی آفیشلی کچھ ایسی ضروریات ہیں جن کی وجہ سے کانفرنس کے قواعد و ضوابط میں فی الفور ضروری ترمیمات ناگزیر ہیں چونکہ کل کی سبجیکٹ کمیٹی نے یہ مسئلہ ملتوی کر دیا ہے اس لئے کانفرنس کا یہ اجلاسِ عام مندرجہ ذیل تین اصحاب پر مشتمل ایک کمیٹی کو یہ اختیار دیتا ہے کہ وہ حالات و ضروریات کے پیشِ نظر کانفرنس کے قواعد و ضوابط میں مناسب ترمیمات کرے۔ صدر الاطباء جناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب۔ حکیم صوفی لچھمن پرشاد صاحب، حکیم خلیل الرحمٰن صاحب۔

محرک: حکیم بی، این شرما صاحب۔ موید: حکیم حبیب رضا صاحب بریلی

۲۶۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس جناب حکیم حاجی عبد الحمید صاحب صدر کانفرنس و متولی ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی کا نہایت درجہ شکر گزار ہے کہ صاحبِ موصوف نے اپنی غیر معمولی مصروفیات کے باوجود کانفرنس کی پوری طرح سرپرستی فرمائی اور اس کو نہ صرف قائم رہنے بلکہ اطباءِ ہند کی بیش از بیش خدمت کرنے کے لیے ابتدا سے اب تک کثیر مالی امداد عطا فرمائی۔ جناب متولی صاحب ہمدرد دواخانہ کی ان ہی توجہات کی وجہ سے آج آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس ہندوستان کے اطباء کی نمائندہ جماعت کی حیثیت سے نہایت حسن و خوبی کے ساتھ کام کر رہی ہے۔ اللہ تعالیٰ صاحبِ موصوف کے مراتب اور اولوالعزمیوں میں ترقی عطا فرمائے اور اطباء کو آپ کی ذاتِ والا صفات سے زیادہ سے زیادہ مستفید ہونے کا موقع دے۔

۲۷۔ چونکہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے قواعد و ضوابط کے مطابق پوری طرح صوبائی و ضلاعی تنظیم کے بعد باضابطہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا انتخاب عمل میں نہیں آسکا ہے جس کے ذریعہ باقاعدہ انتخابات کئے جاسکیں اس لیے یہ اجلاس طے کرتا ہے کہ حسبِ سابق عبوری دور کے لیے صرف، صدرِ کانفرنس کا انتخاب اس وقت کر لیا جائے اور صاحبِ صدر کو یہ اختیار دیا جائے کہ وہ اپنی صواب دید سے اپنی کیبنٹ اور ممبرانِ ورکنگ کمیٹی کا انتخاب فرمالیں، چنانچہ اس تجویز کے بعد متفقہ طور پر حکیم حاجی عبد الحمید صاحب متولی ہمدرد دواخانہ (وقف) صدرِ کانفرنس منتخب ہوئے۔ محرک: حکیم ضیاء الحسن صاحب افسر الاطباء بھوپال موید حکیم مشتاق احمد میرٹھ

۲۸۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاسِ عام حکومتِ راجستھان کی پالیسی کے خلاف زبردست احتجاج کرتا ہے جو اس نے طبِ یونانی کے سلسلہ میں راجستھان کے اندر اختیار کر رکھی ہے۔ یونانی اور ویدک کے شعبہ کے لیے جو تقریباً سات لاکھ چھیاسٹھ ہزار نو سو اکتر روپے سالانہ منظور ہے۔ ان میں سے یونانی کو دسواں حصہ بھی نہیں دیا جاتا اور سب آیورویدک پر خرچ کیا جاتا ہے۔ یہ کتنے ظلم اور ناانصافی کی بات ہے کہ راجستھان میں آیورویدک دواخانے ۳۷۸ ہیں اور یونانی شفاخانے صرف سات۔ ڈائرکٹر، ڈپٹی ڈائرکٹر، نیجر فارمیسی سب کے سب وید ہیں۔ انسپکٹروں میں سات وید اور ایک حکیم ہے۔ تین ویدک کالج ہیں اور یونانی کالج ایک بھی نہیں۔ یہ تفصیلات کسی قومی حکومت کے لیے نہایت افسوس ناک اور مایوس کن ہیں۔ اس لیے یہ جلسہ حکومت راجستھان سے مطالبہ کرتا ہے کہ دونوں شعبوں کے منظور شدہ بجٹ کا نصف حصہ طبِ یونانی پر خرچ کیا جائے اور یونانی شفاخانے آیورویدک شفاخانوں کے برابر قائم کئے جائیں اور یونانی کا ڈائرکٹر اور اس کا پورا محکمہ الگ قائم کر دیا جائے اور کم سے کم تین طبیہ کالج یونانی کھولے جائیں اور اطباءِ یونانی کے رجسٹریشن اور پریکٹس میں زیادہ سے زیادہ سہولت دی جائے۔ محرک: حکیم عطاء الرحمٰن صاحب قاسمی دہلی۔ موید: حکیم بلونت رائے صاحب دہلی۔

۲۹۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا یہ اجلاس استقبالیہ کمیٹی کرنول خصوصاً اس کے روحِ رواں ڈاکٹر عبد الحق صاحب کا دلی شکریہ ادا کرتا ہے کہ انھوں نے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کو کرنول میں اجلاسِ عام کرنے کی دعوت دی اور اجلاس کو کامیاب بنانے کے لیے نہایت شاندار انتظامات کرائے۔ محرک: حکیم بی این شرما صاحب۔ موید: حکیم ناصر الدین صاحب ظہیری میرٹھ۔

بقیہ "خطبۂ صدارت"

اب آخر میں مجھے اپنے برادرانِ فن سے عرض کرنا ہے کہ اگر ہم اپنی اور اپنے فن کی قدر و منزلت اس مقابلہ کی دنیا میں بڑھانا چاہتے ہیں اور عزت کے ساتھ زندگی بسر کرنا چاہتے ہیں تو دوسروں کا سہارا تلاش کیے بغیر ہمیں خود اپنی ضروریات کا جائزہ لے کر ایک مکمل لائحہ عمل کے ساتھ کام شروع کر دینا چاہیے۔ ظاہر ہے کہ اس کے لیے زبردست تنظیم، انتہائی محنت اور سوجھ بوجھ سے کام کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر اس طرح ہم کام کریں تو کچھ ہی مدت میں ہماری تمام مشکلات دور ہو جائیں گی۔

میں سمجھتا ہوں کہ آپ کی آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس نے ان ہی بنیادوں پر کام شروع کر دیا ہے اور تقریباً چار سال سے اس کی طرف آپ کو دعوت دے رہی ہے۔ اس عرصہ میں کانفرنس نے اپنی بساط کے موافق بہت کچھ کرنے کی کوشش کی ہے اور آئندہ بھی کانفرنس کے سامنے اہم مقاصد اور کام ہیں۔ اگر آپ پوری طرح کانفرنس کا ہاتھ بٹائیں تو ہم بہت جلد منزلِ مقصود پر پہنچ سکتے ہیں۔

اس وقت سب سے زیادہ ضرورت اطباء کی صوبائی تنظیم کی ہے۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس یہ چاہتی ہے کہ ہر صوبہ میں کانفرنس کی مضبوط و فعال صوبائی جماعت ہو، جو اپنے صوبہ کی ضلع اور تحصیل وار تنظیم کر کے سب اطباء کو ایک لڑی میں پرو دے، تاکہ ہماری آواز اور مطالبات میں زور اور طاقت پیدا ہو اور کسی سوچے ہوئے پروگرام کے مطابق اپنے فن کے ذریعے عوام کی زیادہ سے زیادہ خدمت کی جاسکے۔ اگر ہماری تنظیم آل انڈیا پیمانہ پر پوری طرح مستحکم و پائدار ہو جائے تو ہم عوام کو بھی بہتر طریقہ پر اپنے ساتھ لے کر چل سکیں گے اور پھر حکومت بھی ہمارے مطالبات کو نظر انداز نہ کر سکے گی۔ میرے نزدیک صرف یہی ایک طریقہ ہماری اور ہمارے فن کی فلاح و بہبود کا ہے۔

حضرات! میں آپ سب کا دلی شکریہ ادا کرتا ہوں کہ آپ نے میرے یہ خیالات توجہ سے سنے اور مجھے اپنی کانفرنس کی صدارت کی عزت بخشی۔ آخر میں میں کرنول کے تمام متعلقین کا اور یہاں کی استقبالیہ کمیٹی کا اور خصوصاً ڈاکٹر مولوی عبد الحق صاحب کا دل کی گہرائیوں سے شکر گزار ہوں کہ انھوں نے کرنول میں ہماری کانفرنس کے سالانہ جلسہ کی دعوت دی اور اس کو کامیاب بنانے کے لیے ہماری ہر قسم کی اعانت فرمائی۔

(حکیم عبد الحمید دہلی)

ہفتۂ طبِ یونانی کے چند تاثرات

اطباء کو بیداری کی دعوت

دیسی علاج کی مقبولیت : جنوبی ہند کے اس بڑے شہر (حیدر آباد) میں ہفتۂ طبِ یونانی کے دوران میں مریضوں، خاصکر پُرانے اور پیچیدہ امراض کے بیماروں میں خاصی ہل چل پیدا ہوگئی اور اُن میں سے بہت سے بڑی بڑی امیدوں کے ساتھ تشخیص و تجویز کے لیے رجوع ہوئے۔ مرد و عورت، تعلیم یافتہ، اَن پڑھ، نوجوان، بچّے بوڑھے، (ہر میدانِ زندگی) ہر عمر اور مختلف مذہب و ملّت کے لوگ، سب ہی بڑے جوش و خروش کے ساتھ آئے اور مطمئن و خوش ہو کر گئے۔ دور سے آئے ہوئے دو ادھیڑ عمر کے پُرانے پارسی مریض، جو ہر قسم کے بیسیوں علاج کرا چکے تھے، طبی امتحان و تشخیص سے اس قدر خوش ہوئے کہ جاتے وقت جُھک جُھک کر گلے ملے۔ مرجوعہ میں مختلف قسم کے مریض تھے۔

مختلف مریض : بچّوں میں نقصِ تغذیہ، ناک اور حلق کے متورم غدد اور حیاتینی قلّت کے عوارض عام پائے گئے۔ نوجوانوں میں بیشتر نو عمری کی غلط کاریوں اور بے اعتدالیوں کے نتیجے پائے گئے اور کچھ نفسیاتی عوارض کا شکار تھے۔ بوڑھوں میں پُرانی کھانسی، دمہ، گٹھیا، دانتوں کے امراض، ہاضمہ کی خرابیاں، پرانی پیچش، خون کے دباؤ کی زیادتی، پیشاب کی زیادتی وغیرہ نمایاں شکایتیں تھیں۔ عورتوں میں کمی خون، عوارض حیض اور سیلان الرحم کی عام شکایتیں پائی گئیں۔ مجموعی حیثیت سے اندازہ ہوا کہ مغربی طب کی روز افزوں تبلیغ و ترقی کے باوجود ہمارے عوام میں دیسی علاج کو زیادہ مقبولیت حاصل ہے۔

دوسری چیز، جس سے دل میں بڑی کھٹک پیدا ہوئی، یہ احساس تھا کہ ہمارا مروجہ طریقۂ امتحان و تشخیص بہت سی صورتوں میں محض سطحی اور سرسری ہے اور اس میں بہت کچھ اصلاح و تجدید کی ضرورت ہے۔

صحیح تشخیص کے لیے مکمل امتحان کی ضرورت ہے: محض مریض کا حال سن لینے اور رسمی طور پر اس کی نبض دیکھ لینے سے ہر حالت میں مرض کے بنیادی سبب تک پہنچنا ممکن نہیں ہے۔ تعلیم یافتہ طبیب تمام نظاماتِ جسم کا مکمل اور تفصیلی طبی امتحان ضروری سمجھتا ہے۔ وہ جسم کا صحیح درجۂ حرارت معلوم کرتا ہے، جس، قرع، استماع وغیرہ مختلف امتحانی طریقوں سے کام لے کر مختلف نظاماتِ جسم کا اور اعضا کی حالت کا اندازہ کرتا ہے۔ جگر، طحال، قلب و شش وغیرہ کے اوضاع اور افعال پر نظر ڈالتا ہے اور تمام علامات و امارات پر مجموعی طور سے غور کرتا ہے۔ ضرورت کے لحاظ سے خون، بلغم، بول و براز یا دیگر رطوبات کا کیمیائی و خُردبینی امتحان اور بعض حالتوں میں اعضا کی ایکس ریز (لاشعاعی تصویر) بھی تشخیص کے لیے اہم ہوتی ہے۔ گاہے البیومن کی مقدار او بولی و دموی کی مقدار کا معلوم کرنا ضروری

قلت الدّ

دمویہ کی مقد

براز سے یہ جا

میں ناک حلق ا

کی حالتوں میں مقامی یا موضعی امتحان ضروری ہے۔ **ضیق النفس** کے لیے میں دقّتِ تنفس کے بنیادی سبب۔ عوارضِ قلب، گردہ و شش، یا عصبی بیش حساسیت (الرجی) کی تفریق ضروری ہے۔ **پیچش** امیبائی ہے، یا جرثومی یا مخلوط قسم کی؟ ہر قسم کے لیے جداگانہ علاج کی ضرورت ہے۔

حصاۃِ گردہ و مثانہ میں حصاتی مادہ کی کیمیائی نوعیت کیا ہے؟ یوریٹ، آگزیلیٹ، یا فاسفیٹ؟ تاکہ کیمیائی نوعیت کے لحاظ سے موزوں علاج تجویز کیا جاسکے۔ حصاۃ کے تیقن کے لیے ایکس ریز سے بڑی مدد ملتی ہے۔ **فوطے کے اورام** کے مختلف اقسام اور فتق کے مختلف تشریحی انواع کے درمیان تفریق ضروری ہے۔ مندرجۂ بالا محض چند مثالی حالتیں ہیں، جن سے واضح ہوگا کہ صحیح تشخیص کے لیے محض نبض سے پوری بصیرت نہیں حاصل ہو سکتی، بلکہ مکمل اور تفصیلی امتحان ضروری ہے۔ مثلاً ایک ۲ سالہ بچّی کے اندام نہانی سے کئی ماہ سے کیڑے نکل رہے تھے۔ مرہم وغیرہ کے استعمال سے اُسے کوئی فائدہ نہیں ہو رہا تھا۔ موضعی امتحان سے ظاہر ہوا کہ اُس کے شفرتین میں ایک سابقہ خراج کے بعد گہرا ناسور موجود ہے، جس کا جرّاحی علاج ضروری ہے۔ ضیق النفس کے ایک دیرینہ مریض میں سانس پھولنے کا اصلی سبب ضعف و اتساع قلب پایا گیا۔

تجویز علاج: غرض بہ ہر صورت مرض کے بنیادی سبب کا جاننا ضروری ہے۔ محض علاماتی علاج سے بنیادی سبب کا تدارک نہیں ہو سکتا۔ یہ بڑھتا ہوا رجحان کہ ہر شکایت اور ہر علامتِ مرض کے لیے جدا جدا دوائیں تجویز کر دینا، صحیح اصول علاج نہیں ہے۔

ہماری دوائیں: گو دیسی دوائیں بدیسی دواؤں اور پیٹنٹ مغربی مرکبات کے مقابلہ میں زیادہ سستی ہیں، مگر فی الحال اب دیسی دواؤں اور بالخصوص مرکب دیسی دواؤں میں قیمتوں کی زیادتی کا رجحان بڑھتا جا رہا ہے۔ طبی نسخوں میں اب معمولی معمولی شکایتوں کے لیے بھی مفردات کا استعمال بھی کمتر کیا جا رہا ہے اور اُن کے بجائے خود ساختہ ادویہ یا دیسی مرکبات زیادہ تجویز کئے جاتے ہیں، جس سے کم استطاعت مریضوں کو گرانی محسوس ہوتی ہے۔ مرکبات کے ساتھ استعمال کئے جانے والے بعض بدرقات بھی اکثر ایک ہی ایجنسی یا اسی دوکان سے نہیں مل سکتے، جس سے مریض کو مختلف عطاروں کے پاس جانے کی تگ و دو کرنی پڑتی ہے۔ اِن جزئیات کا تدارک ضروری ہے۔

جدید ادویہ سے استفادہ: ہمارے بزرگانِ فن نے ہمیشہ "خذ ما صفا و دع ما کدر" کے اصول پر عمل کیا ہے۔ انھیں کے نقشِ قدم پر ہمارے اطبا کے لیے ضروری ہے کہ ہر جدید مفید طریقے اور مستند وسیلۂ علاج کو کھلے دل سے اپنائیں اور جو چیز تجربہ اور مشاہدے سے صحیح یا معیاری ثابت نہ ہو اُسے بلا دریغ نظر انداز کر دیں۔ چنانچہ اس ترقی یافتہ زمانہ میں بعض نو ایجاد مفید و کارگر ادویہ۔ مثلاً اینٹی بایوٹکس وغیرہ کے افعال اور صحیح استعمال سے ہر طبیب کا واقف ہونا ضروری ہے۔

دیسی ادویہ کی باقاعدہ تحقیقات: اس میں شک نہیں کہ دیسی ادویہ کے مخزن بیش بہا میں بیسیوں گراں قدر جواہر ہنوز محتاجِ تحقیق و تجزی ہیں، جن میں نادر خواص و افعال کے امکانات مخفی ہیں۔ مثال کے طور پر "راؤلفیا" (اسرول چھوٹا چاند) کا نام لیا جا سکتا ہے، جو جدید سائنسی تحقیقات کے بعد بے مثل و حیرت انگیز افعال و خواص کی حامل ثابت ہوئی ہے اور جسے مغرب کے نامور سائنس داں اسے بیسویں صدی کی سب سے زیادہ حیرت انگیز و کارگر نباتی دوا کہتے ہیں۔ اسی طرح حال ہی میں معلوم ہوا کہ ہماری حقیر ملیٹھی بعض اثرات میں مشہور عالم جدید دوا "کارٹی سون" سے مشابہ ہے۔ ایک تجربہ میں یہ بھی معلوم ہوا کہ ملیٹھی دیوارِ معدہ کو تشنج کو روکتی ہے۔

اسی واسطے اُس کا زس قروح معدیہ میں بہت مفید ثابت ہوا ہے۔ اب اطبا مغرب اس کے اثرات کا دوسرے مختلف امراض میں بھی مطالعہ کر رہے ہیں۔ ہماری خام نباتی ادویہ سے حیاتینی اجزا بھی بکثرت حاصل کیے جا سکتے ہیں، جو بہ آسانی گراں قیمت مغربی حیاتینی مرکبات کا ارزاں بدل ہو سکتے ہیں۔ آجکل حیاتین کا استعمال تقریباً ہر مرض میں مفید سمجھا جاتا ہے۔ لہٰذا اگر ہمارے تحقیقاتی ادارے اور دواساز مختلف دیسی غذاؤں اور نباتی دواؤں کو حیاتینی اجزا کے لیے ٹٹولیں اور پرکھیں تو امید ہے کہ ان مآخذ سے سستے اور نفع بخش حیاتین نکالے جا سکیں گے، جو عوام کے لیے سہل الحصول ہوں گے۔

معدے کی بیش حمضیت (تیزابی رطوبت کی زیادتی) اور اس سے پیدا ہو جانے والے قروح معدیہ کے لیے بھی موزوں حفظ ما تقدمی دیسی قلوی ادویہ کا ارتقا ضروری ہے۔ معدہ کے تیزاب کی پیدائش کو کم کرنے کے لیے آجکل ایٹروپین کی وریدی پچکاریاں بار بار دی جاتی ہیں اور قرحۂ معدے کے لیے بالآخر جراحی عملیہ کیا جاتا ہے۔ تلاش و تحقیق سے ممکن ہے کہ کوئی دیسی دوا ایسی دستیاب ہو جائے، جو براہ دہن استعمال کرنے سے ان وریدی پچکاریوں کا بدل ثابت ہو اور بالآخر جراحی علاج کی ضرورت ہی نہ پڑے۔

دیسی دواؤں کی عیار بندی: ہم مقدار دوائی نمونوں سے مختلف شدت کے اثرات ظاہر نہ ہوں، اس کے لیے دیسی دواؤں کو متوازن الاثر اور صحیح المعیار بنانا بھی ایک اہم کام ہے، جس پر ہمارے دواساز کارخانوں کو توجہ کرنا چاہیے۔ [راؤلفیا (اسرول) کے جو مختلف نمونے یورپ و امریکہ میں گئے، اُن کی ہم وزن مقداروں سے مختلف درجہ و نوعیت کے اثرات دیکھے گئے] دواؤں کی عیار بندی کے لیے کیمیا داں ماہرین کی خدمات سے استفادہ ضروری ہے۔ مزید برآں اُن کی باقاعدہ کاشت و تدخیر، تطہیر و تجزی بھی بنیادی اہمیت کی چیزیں ہیں۔ ان امور کے لیے انفرادی کوشش کے بجائے بڑے پیمانہ پر حکومتی اسکیموں کی ضرورت ہے۔

مندرجۂ بالا چند سرسری تاثرات اربابِ فن کی سنجیدہ توجہ کے لیے پیش ہیں۔ جن کا واحد محرک جذبۂ خلوص و خدمتِ فن ہے۔ امید کہ اِن پر ہمدردانہ غور فرمایا جائے گا۔

(ایک خادمِ فن حیدرآباد)

دہلی میں یرقان وبائی کی روک تھام کے لیے

آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی کامیاب کوشش

دہلی میں تقریباً دو ماہ سے یرقان وبائی پھیلا ہوا ہے جس کی وجہ سے پبلک میں ہیجان پیدا ہو گیا ہے اور حکومت بھی گھبرا گئی ہے، کیونکہ اس بیماری سے متعدد اموات ہو چکی ہیں اور بظاہر حکومت کے بڑے بڑے ہسپتالوں میں اس کا کوئی یقینی اور زود اثر علاج نہیں ہو سکا ہے، اس لیے اس مسئلہ کی چھان بین کے لیے حکومت نے ایک تحقیقاتی کمیٹی بھی مقرر کی ہے۔ ان حالات کے پیش نظر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے صدر محترم جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی نے بروقت توجہ فرمائی اور یرقان کے یونانی زود اثر اور یقینی علاج سے دہلی کی پبلک کو زیادہ سے زیادہ مستفید کرنے کے لیے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی طرف سے ایک گشتی شفاخانہ کا اجرا فرما دیا، جو اطبا اور دیگر کارکنان کے اسٹاف پر مشتمل ضروری ادویہ کے ساتھ ایک لاؤڈ اسپیکر لگی ہوئی لاری پر شہر کے مختلف علاقوں میں جا کر یرقان کے مریضوں کا علاج کرتا ہے اور دوا مفت دیتا ہے۔ گشتی شفاخانہ کے لیے لاری اور تمام ادویہ ہمدرد دواخانہ دہلی کی طرف سے مفت مہیا کی جا رہی ہیں۔ ۶ جنوری سے ۱۶ جنوری تک دس روز میں یرقان کے پندرہ سو مریض اس گشتی شفاخانہ سے علاج کرا چکے ہیں اور خدا کے فضل و کرم سے اب تک نوے فی صدی صحت یاب ہو چکے ہیں۔

اخبارات سے معلوم ہوتا ہے کہ دہلی کے علاوہ دیگر مقامات میں بھی یہ مرض پھیل رہا ہے۔ ایسی صورت میں یرقان اور اس کے علاج وغیرہ کے سلسلہ میں یہ عرض کر دینا مناسب ہوگا کہ یرقان بہت مشہور اور عام فہم بیماری ہے جو زیادہ خطرناک نہیں، بخار اور ملیریا کے غیر محتاط مریض اس بیماری میں عموماً مبتلا ہوتے رہتے ہیں۔ یرقان ہمیشہ جگر میں کوئی خرابی پیدا ہو جانے سے ہوتا ہے اور کبھی مرطوب اور نشیبی علاقوں کے رہنے والوں میں گندی آب و ہوا اور ناقص غذا سے یہ بیماری وبا پھیل جاتی ہے۔

دہلی وغیرہ میں آجکل اس بیماری کے وبا پیدا ہونے کی وجہ بظاہر پچھلے دنوں کے شدید قسم کے سیلاب ہیں جن کے باعث ادھر ادھر کی گندگیاں سیلاب کے ساتھ شہروں میں آ گئیں اور جا بجا پانی کے رک جانے کی وجہ سے مردہ جانوروں اور خس و خاشاک کے سڑنے سے شہروں کی آب و ہوا اور غذائیں متعفن اور ناقص ہو گئیں اور کم زور و بد پرہیز اشخاص کا ہضم و جگر وغیرہ خراب ہو کر یرقان ہونا شروع ہو گیا۔ موسم گرما میں تیز دھوپ ہونے پر خود بخود یہ بیماری جاتی رہے گی۔ تن درست اصحاب کو اس مرض سے محفوظ رہنے کے لیے ضروری ہے کہ وہ اصول حفظان صحت کی پوری پابندی کریں۔ ثقیل، دیر ہضم اور مٹی

بھی چیزوں سے رہنے کے

شراب ،

پیدا کر دیتی

کم مرچ کی

استعمال کریں

سنگترہ، انار اور پپیتہ جیسے پھل خوب استعمال کرنے چاہییں۔ یرقان کے شروع میں طبیعت سست اور نڈھال ہو کر بھوک کی خواہش کم ہو جاتی ہے اور عموماً قبض ہوتا ہے۔ پیشاب زرد تیز اور پیخانہ سفید آنے لگتا ہے آنکھیں زرد پیلی ہو جاتی ہیں۔ جب کسی کو یہ شکایات محسوس ہوں مذکورہ ہدایات پر عمل کیا جائے اور کسی ہوشیار حکیم صاحب کے مشورہ سے یونانی علاج شروع کر دیا جائے دو چار روز میں ہی افاقہ ہو کر ہفتہ عشرہ میں صحت کامل ہو جائے گی۔

یرقان کے لیے یہ نسخہ بھی بہت مفید ثابت ہوا ہے:

بادیان ۵ ماشہ۔ تخم کاسنی ۵ ماشہ۔ گل سرخ ۵ ماشہ۔ گل نیلوفر ۳ ماشہ۔ برنجاسف ۳ ماشہ۔ افسنتین ۳ ماشہ۔ مکوخشک ۵ ماشہ۔ آلوبخارا ۵ دانہ۔ برگ حماؤ ماخذ ایک پاؤ پانی میں ہلکا جوش دے کر چھان لیں اس کے بعد لال شکر ملائیں اور مولی کے تازہ پتوں کا پانی پھاڑ کر اضافہ کر کے پی لیں۔ دوسرے وقت اسی نسخہ کا پھوک اسی طریقہ سے پی لیں۔ کھانا کھانے کے بعد جوارش کمونی چھ چھ ماشہ یا "پھنول" کی دو، دو ٹکیاں صبح و شام کھایا کریں اور مذکورہ پرہیز کی پابندی کریں۔

(از حکیم عطاء الرحمٰن قاسمی، پروفیسر جامعہ طبیہ دہلی)

ہمدرد پہیلی نمبر ۵۲ "آنکھ روشن کرنا" کا کوئی صحیح حل موصول نہیں ہوا

اس لیے پہلا انعام مبلغ ایک ہزار روپے

مندرجہ ذیل چودہ اصحاب کے ایک ایک غلطی والے پندرہ حلوں پر بہ حساب چھیاسٹھ روپے دس آنے آٹھ پائی فی حل تقسیم کیا گیا

۱۔ ایچ۔ ایم۔ علوی، علوی دواخانہ۔ نرسنگھ گڈھ۔ مدھیہ بھارت ۲حل
۲۔ پی اشفاق معرفت کورٹے محمد قاسم چارمینارہ۔ پرنامبٹ ضلع شمالی ارکاٹ ۱حل
۳۔ کے۔ محمد قاسم معرفت کے عبدالنور اینڈ کو ٹینری۔ پرنامبٹ ضلع شمالی ارکاٹ ۱حل
۴۔ اے عبدالصمد ۶۸ امینہ اسٹریٹ پرنامبٹ ضلع شمالی ارکاٹ ۱حل
۵۔ کورٹے محمد قاسم چارمینارہ پرنامبٹ ضلع شمالی ارکاٹ ۱حل
۶۔ سنتو دیوی معرفت ماہنامہ "خدمت" بھٹنڈہ ۱حل
۷۔ مس نرملا معرفت ماہنامہ "خدمت" بھٹنڈہ ۱حل
۸۔ مس وی۔ ایس۔ بطہ معرفت ماہنامہ "خدمت" بھٹنڈہ ۱حل
۹۔ مسز بی ورما معرفت ماہنامہ "خدمت" بھٹنڈہ ۱حل
۱۰۔ شوکت علی معرفت ولشاد علی ۱۳۶۰ حویلی اعظم خاں چتلی قبر دہلی ۱حل
۱۱۔ اے رشید معرفت محمد کامل ۵۲/۱ بازار چوڑی والان دہلی ۱حل
۱۲۔ الف۔ م۔ انصاری معرفت افضال الرحمٰن ۱۸۶/۴ کٹرہ مہرپرور کوچہ چیلان دہلی ۱حل
۱۳۔ محمد مجتبیٰ خاں معرفت احمد مجتبیٰ خاں الیکٹریشن حبیب آباد سرائے رحمان علی گڈھ ۱حل
۱۴۔ سعید الحسن معرفت ڈاکٹر منظور قریشی محلہ مسجد نسترن بھوپال ۱حل

دوسرا انعام مبلغ دو سو پچاس روپے

مندرجہ ذیل ایک سو اڑتالیس اصحاب کے دو غلطی والے تین سو بارہ حلوں پر بہ حساب بارہ آنے نو پائی فی حل تقسیم کیا گیا۔

(۱) عزیز الرحمٰن دہلی ۳حل (۲) ایچ۔ ایم علوی نرسنگھ گڈھ ۱۱حل (۳) آمنہ خاتون علی گڈھ ۳حل (۴) سائرہ خاتون علی گڈھ ۳حل (۵) راجمہ خاتون علی گڈھ ۳حل (۶) زاہدہ خاتون علی گڈھ ۳حل (۷) بیگم منظور الحسن بھوپال ۳حل (۸) رحم الحسن بلرام پور ۳حل (۹) فرحت بیگ بارہ بنکی ۳حل (۱۰) تنویر الحسن علی گڈھ ۳حل (۱۱) ام ولدارے بلرام پور ۳حل (۱۲) قمر معرفت عزیز الرحمٰن دہلی ۳حل (۱۳) ظفر فاطمہ بارہ بنکی ۳حل (۱۴) کامنی دہلی ۳حل (۱۵) قائم اللہ بلرام پور ۳حل (۱۶) جیون دہلی ۳حل (۱۷) ظفر اختر بارہ بنکی ۳حل (۱۸) للّن دہلی ۳حل (۱۹) شفیع اللہ بلرام پور ۳حل (۲۰) نسیم دہلی ۳حل (۲۱) سعید احمد بلرام پور ۳حل (۲۲) قیام دہلی ۳حل (۲۳) حیدر رضا خاں بلرام پور ۳حل (۲۴) تجمل دہلی ۳حل (۲۵) ناظم رضا بارہ بنکی ۳حل (۲۶) آر۔ اے معرفت عزیز الرحمٰن دہلی ۳حل (۲۷) شیام کستور بلرام پور ۳حل (۲۸) مرزا مشرف دہلی ۳حل (۲۹) اے علی بارہ بنکی ۳حل (۳۰) یعقوب دہلی ۳حل (۳۱) اکرام دہلی ۳حل (۳۲) غلام علی بارہ بنکی ۳حل (۳۳) مادھوری دہلی ۳حل (۳۴) سبط محمد بارہ بنکی ۳حل (۳۵) ایم ایم معرفت عزیز الرحمٰن دہلی ۳حل (۳۶) محمد اکبر بلرام پور ۳حل (۳۷) ایس ایم دہلی ۳حل (۳۸) اے حسن بارہ بنکی ۳حل (۳۹) جانکی واکر دہلی ۳حل (۴۰) رگھونندن لعل بلرام پور ۳حل (۴۱) ... رخان دہلی ۳حل (۴۲) رضا محمد بارہ بنکی ۳حل (۴۳) دیوانند دہلی ۳حل (۴۴) شمی کپور دہلی ۳حل (۴۵) کشور کمار دہلی ۳حل (۴۶) راج کپور دہلی ۳حل (۴۷) کشور ساہو دہلی ۳حل (۴۸) دلیپ کمار دہلی ۳حل (۴۹) ... دہلی ۳حل (۵۰) آغا دہلی ۳حل (۵۱) نجی دہلی ۳حل (۵۲) گوہر تاج دہلی ۳حل (۵۳) اسرار احمد بلرام پور ۳حل (۵۴) خالد جاوید بارہ بنکی ۳حل (۵۵) آر۔ سا بھٹنڈہ ۲حل (۵۶) آر۔ کماری بھٹنڈہ ۲حل (۵۷) بلراج بطہ بھٹنڈہ ۲حل (۵۸) آمنہ خاتون الحق الہ آباد ۲حل (۵۹) شمیم فاطمہ علی گڈھ ۲حل (۶۰) انوار حسین جہان آباد ۲حل (۶۱) ف۔ م۔ صدیقی دہلی ۲حل (۶۲) محمد مظفر قدوسی دہلی ۲حل (۶۳) طاہرہ خاتون الہ آباد ۲حل (۶۴) محمد مرتضیٰ خاں علی گڈھ ۲حل (۶۵) محمد مجتبیٰ خاں علی گڈھ ۲حل (۶۶) حمیدہ انجم بھوپال ۲حل (۶۷) حسن عباس علی گڈھ ۲حل (۶۸) کے محمد قاسم پرنامبٹ ۲حل (۶۹) سنتو دیوی بھٹنڈہ ۲حل (۷۰) مسز بی ورما بھٹنڈہ ۲حل (۷۱) اے رشید دہلی ۲حل (۷۲) سعید الحسن بھوپال ۲حل (۷۳) مس ورما بھٹنڈہ ۱حل (۷۴) مس آر۔ سبالا بھٹنڈہ ۱حل (۷۵) رشیدہ اختر مظفر نگر ۱حل (۷۶) مکٹ لال مظفر نگر ۱حل (۷۷) اعجاز علی مظفر نگر ۱حل (۷۸) حبیب احمد کانپور ۱حل (۷۹) تقی میاں بریلی ۱حل (۸۰) ہربنس لعل بریلی ۱حل (۸۱) لطیف الرحمٰن دہلی ۱حل (۸۲) عزیز الرحمٰن دہلی ۱حل (۸۳) محمد تسنیم دہلی ۱حل (۸۴) سراج الدین جودھ پور ۱حل (۸۵) عظمت علی بریلی ۱حل (۸۶) ستیش کمار راجپورہ ۱حل (۸۷) محمد مقتطفی خاں علی گڈھ ۱حل (۸۸) زہرہ علی گڈھ ۱حل (۸۹) والدہ مصطفیٰ کمال علی گڈھ ۱حل (۹۰) ایس۔ اے معرفت عزیز الرحمٰن دہلی ۱حل (۹۱) ظہور بریلی ۱حل (۹۲) عبارت حسین بھوپال ۱حل (۹۳) ولی الرحمٰن مظفر پور ۱حل (۹۴) عطاء الرحمٰن مظفر پور ۱حل (۹۵) منصور علی بھٹنڈہ ۱حل (۹۶) ابوذر صدیقی گریڈیہہ ۱حل (۹۷) اقتضاء احمد ناگپور ۱حل (۹۸) شاکر احمد دہلی ۱حل (۹۹) سی۔ اے سدھان دہلی ۱حل (۱۰۰) حمد بانو دہلی ۱حل (۱۰۱) فرقان علی دہلی ۱حل (۱۰۲) نصیر الدین دہلی ۱حل (۱۰۳) ایف۔ اے شاد دہلی ۱حل (۱۰۴) شاداب بی بی علی گڈھ ۱حل (۱۰۵) ج۔ ایف۔ انصاری دہلی ۱حل (۱۰۶) ع۔ الف۔ انصاری دہلی ۱حل (۱۰۷) نسیم احمد دہلی ۱حل (۱۰۸) مس گڈی بھٹنڈہ ۱حل (۱۰۹) مس کے رانی بھٹنڈہ ۱حل (۱۱۰) مسز سی ورتی بھٹنڈہ ۱حل (۱۱۱) عزیز الہ آباد ۱حل (۱۱۲) بی بطہ بھٹنڈہ ۱حل (۱۱۳) ڈاکٹر راج کمار امرتسر ۱حل (۱۱۴) راج کمار ورما بھٹنڈہ ۱حل (۱۱۵) ستیہ دیوی بھٹنڈہ ۱حل (۱۱۶) مسز جی نندہ بھٹنڈہ ۱حل (۱۱۷) گوماں دیوی بھٹنڈہ ۱حل (۱۱۸) وی ایس بطہ بھٹنڈہ ۱حل (۱۱۹) مسز وی ایس بطہ بھٹنڈہ ۱حل (۱۲۰) مسز ورما بھٹنڈہ ۱حل (۱۲۱) ایم بانو مظفر نگر ۱حل (۱۲۲) رفیق احمد مظفر نگر ۱حل (۱۲۳) سید خالد اکبر چاند پور ۱حل (۱۲۴) بابلی معرفت امیر احمد مظفر نگر ۱حل (۱۲۵) بلین معرفت امیر احمد مظفر نگر ۱حل (۱۲۶) ایم ولی صدیقی دہلی ۱حل (۱۲۷) ساجدہ خاتون چاند پور ۱حل (۱۲۸) عرشیہ خاتون چاند پور ۱حل (۱۲۹) مشتاق حسین فیروز آباد ۱حل (۱۳۰) محمد فضل اللہ پرنامبٹ ۱حل (۱۳۱) کے شیخ احمد پرنامبٹ ۱حل (۱۳۲) کے۔ ایم کے پرنامبٹ ۱حل (۱۳۳) کے۔ کے ایم عبداللہ پرنامبٹ ۱حل (۱۳۴) کے۔ کے معرفت عبداللہ پرنامبٹ ۱حل (۱۳۵) بیگم حمید بھوپال ۱حل (۱۳۶) عابد حسین بھوپال ۱حل (۱۳۷) پی اشفاق پرنامبٹ ۱حل (۱۳۸) اے عبدالصمد پرنامبٹ ۱حل (۱۳۹) کورٹے محمد قاسم پرنامبٹ ۱حل (۱۴۰) مس نرملا بھٹنڈہ ۱حل (۱۴۱) مس وی ایس بطہ بھٹنڈہ ۱حل (۱۴۲) شوکت علی دہلی ۱حل (۱۴۳) الف۔ م انصاری دہلی ۱حل (۱۴۴) رئیس احمد مظفر نگر ۱حل (۱۴۵) مسز جے ڈی ورما بھٹنڈہ ۱حل (۱۴۶) بھیا میاں بھوپال ۱حل (۱۴۷) گوربخش رام ماہر سیدہ شاہکوٹ ۱حل (۱۴۸) حمید عالم بھوپال ۱حل۔

ہمدرد پہیلی نمبر ۷۵ (آنکھ روشن کرنا) کا صحیح حل اور اس کی وضاحت

(۱) اکسیر شفا	(۲) نحل	(۳) کھٹکا	(۴) روغن ناصور	(۵) وضو	
(۶) شین	(۷) نمک جالینوس	(۸) کارپرداز	(۹) ریا	(۱۰) نزلی	(۱۱) اثر

۱ ۔ ا ۔ ہر مرض میں تو مفید نہیں، لیکن صحت کے لیے ضرور اسم بامسمّیٰ ہے۔ (اکسیر الاطفال ۔ اکسیر سعال ۔ اکسیر شفا) اس کا واحد جواب "اکسیر شفا" ہے۔ "شفا" کے معنی "صحت" ہیں اور یہ لفظ اشارے میں موجود ہے "صحت" اور "اسم بامسمّیٰ" ہی اشارے کے پوائنٹر ہیں۔

۲ ۔ ن ۔ کاٹ کر پلٹے تو سننے کا لطف آجائے! (ناگ ۔ نحل ۔ ناک) "نحل" شہد کی مکھی کو کہتے ہیں، جو کاٹ بھی لیتی ہے۔ اسے پلٹنے سے "لحن" بن تا ہے، جس کے معنی ہیں، اچھی اور دل کش آواز۔ اس طرح اشارے کا واضح موزوں جواب صرف "نحل" ہے

۳ ۔ کھ ۔ اس کا کھلا ہونا، نہ کھلا ہونے سے بہتر ہے۔ (کھڑکی ۔ کھٹکا ۔ کھاتا) اس کا صحیح جواب "کھٹکا" (یعنی خوف و خطر) ہے۔ یہ ایک حقیقت ہے کہ کھٹکا (خطرہ) اگر کھلا (یعنی معلوم و واضح) ہو تو وہ نہ کھلا (نامعلوم اور مبہم) ہونے سے بہتر ہوتا ہے کیونکہ معلوم و واضح ہونے کی صورت میں اس سے بچاؤ کیا جا سکتا ہے، یا کم از کم اس کے بڑے نقصانات سے محفوظ رہا جا سکتا ہے۔

۴ ۔ ر ۔ اس کی ترکیب تیاری یہ ہے کہ پہلے رنگ لیجیے، پھر اس میں ڈچین کو چوتھی آواز کے بغیر ملا دیجیے۔ (روغن سماعت کشا ۔ روغن صندل ۔ روغن ناصور) اشارے میں "ترکیب تیاری" سے مراد ہے جواب حاصل کرنے کا طریقہ۔ ذرا سے فکر سے اس کا صحیح جواب "روغن ناصور" خود واضح ہو کر سامنے آجاتا ہے پہلے آپ "رنگ" کے مترادف لفظ "روغن" کو لیجیے، پھر اس میں ناصبور (یعنی بے چین) کو چوتھی آواز (یعنی چوتھے حرف "ب") کے بغیر ("ناصور" کی صورت میں) ملا دیجیے۔ اس طرح "روغن ناصور" بن جاتا ہے۔

۵ ۔ و ۔ پانی پھر پانی ہے، چاہے اس کا کام کچھ بھی ہو! (وضو ۔ واٹر ۔ واٹر ورکس) "وضو" اس کا واحد صحیح جواب ہے۔ وَضُوء بالفتح و ضم ثانی) عربی میں اس پانی کو کہتے ہیں، جس سے وضو کی جاتی ہے۔ اس طرح اشارہ اپنی توضیح آپ بن جاتا ہے۔ اس موقع پر یہ یاد رکھیے کہ وُضُوء (بضم اول و دوم) نماز سے پہلے مقررہ قاعدے کے مطابق منھ ہاتھ پاؤں دھونے کو کہتے ہیں۔

۶ ۔ ش ۔ مہربانی کے ساتھ ہمیشہ اس کا خیال رکھیے۔ (شان ۔ شئون ۔ شین) "مہربانی" کے مترادف لفظ "رافت" کے ساتھ شین (ش) لگا دینے سے "شرافت" بنتا ہے جس کا ہمیشہ خیال رکھنا چاہیے۔ اس طرح اس کا تنہا درست جواب "شین" ہے۔

(**نوٹ**) ۲۸ فروری کو انعامات کی تمام رقمیں روانہ کر دی جائیں گی۔ اس مقابلہ میں شریک ہونے والے کسی صاحب کو یہ گمان ہو کہ ہمدرد پہیلی کے شرائط اور قواعد کے بموجب وہ بھی کسی انعام کے مستحق ہیں اور ان کا نام انعام یافتگان کی فہرست میں شامل نہیں ہوا تو ۱۵ فروری ۵۷ء تک اپنی شکایات تحریر فرما کر بھیج دیں اور ساتھ ہی اپنے حلوں کی نقلیں بھی روانہ کر دیں اور یہ لکھیں کہ حل کس تاریخ کو پوسٹ کئے تھے؟ شکایات درست ثابت ہونے پر ان کو بھی شریک انعام کیا جائے گا۔ ۱۵ فروری ۵۷ء کے بعد موصول ہونے والی کسی بھی شکایت پر غور نہیں کیا جائے گا۔

۷ ۔ ن ۔ کیا آپ نے اپنے نونہال کو کبھی . . . . . . استعمال کرایا ہے؟ (نمک جالینوس ۔ نونہال ۔ نزلی) اس کا صحیح جواب صرف "نمک جالینوس" ہے۔ یہ ایک عام سوال ہے کہ کیا آپ نے اپنے نونہال کو کبھی استعمال کرایا ہے؟ اس عمومیت کے ساتھ "نونہال" جواب موزوں نہیں ہو سکتا ہے، کیوں کہ "نونہال" بچوں کو عام طور سے استعمال کرایا جاتا ہے خصوصاً پہیلی کے مخاطبین کے حلقہ میں تو بیشتر گھرانوں میں بچوں کو "نونہال" استعمال کرایا جاتا ہے۔ استعمال کی ایسی عام صورت میں اس قسم کا سوال مہمل ہوتا ہے، البتہ یہ سوال نمک جالینوس اور نزلی کے بارے میں کیا جا سکتا ہے اور یہ دونوں دوائیں "نونہالوں" کے لیے کوئی تخصیص نہیں رکھتیں، لیکن ... کے لحاظ سے جواب"

۸ ۔ ک ۔

(کاردار ۔ کا... میں منتظم یا ... "وزیر" کو بھی ... چھوڑ دیں تو وزیر ...

۹ ۔ ر ۔ یہ اگر پاک دامانی کے ساتھ مل جائے تو کیا کہنا! (ریا ۔ راہ نما ۔ رزق) اس کا درست جواب "ریا" ہے، جو اگر پاک دامانی (ست) کے ساتھ (ریاست) مل جائے تو کیا کہنا!

۱۰ ۔ ن ۔ اس سے دماغ کو بھی طاقت حاصل ہوتی ہے۔ (نونہال ۔ نزلی ۔ نمک جالینوس) اشارہ صرف بچوں کے لیے مخصوص نہیں، اس لیے موزوں جواب صرف "نزلی" ہے جس کے استعمال سے دماغ کو بھی طاقت حاصل ہوتی ہے۔

۱۱ ۔ ا ۔ یہ نہ ہو تو امر کو لاحاصل ہی سمجھیے۔ (اجر ۔ اثر ۔ افسر) "افسر" تو یہاں مہمل ہے اور ہر امر (یعنی کام) کا کوئی نہ کوئی، اچھا یا برا "حاصل" ضرور ہوتا ہے اور وہی اس کام (امر) کا "اجر" بھی کہلا سکتا ہے، البتہ یہ اشارہ اس امر (یعنی حکم) پر صادق آتا ہے، جس کا کوئی اثر نہ ہو، اس سے یہ ظاہر ہے کہ اشارے میں امر، حکم کے معنی میں استعمال کیا گیا ہے، اس لیے صحیح جواب صرف "اثر" ہے۔

الفاظ کے مروجہ مختلف معنی و مفہوم کے علاوہ ان کے بھولے بسرے محاوراتی، ادبی و لسانی، طبی اور روایاتی مطالب و معانی کو یاد دلانا اور ان کے نہ جاننے والوں کو ان سے واقف کرنا، طب اور زبان و ادب کے مطالعہ کا شوق و ذوق پیدا کرنا، سوچنے اور فیصلہ تک پہنچنے کی قوتوں میں صحیح انداز اختیار کرنے کی عادت ڈالنا اور سوچنے والوں کو غیر شعوری طور پر عام صحتی اور علمی و ادبی معلومات بہم پہنچانا وغیرہ ہی ہمدرد پہیلیوں کی اشاعت کے بنیادی مقاصد ہیں۔

ایک ہزار دو سو پچاس روپے کے نقد انعامات

اس پہیلی کا حل بھیجنے سے پہلے صفحہ ۴۶ ضرور ملاحظہ فرما لیجئے۔

پہلا انعام بالکل صحیح حل پر:۔ **ایک ہزار روپے**

دوسرا انعام ایک غلطی والے حل پر:۔ **دو سو پچاس روپے**

اس پہیلی کے ہر ایک حل کے ساتھ ایک کوپن ہمدرد پہیلی نمبر ۵۳ صفحہ ۶۴ سے کاٹ کر بھیجنا ضروری ہے۔

کرتا استاد، نہ کرتا شاگرد اس مشہور ضرب المثل کا مطلب ہے کہ کسی کام کو لگاتار کرتے رہنے ہی سے اُسے صحیح انجام دینے کی مشق باقی رہتی ہے۔ ہمدرد پہیلیوں کو لگاتار حل کیجیے اور ان کے اشاروں پر مسلسل غور و فکر جاری رکھیے، تاکہ آپ کو ان کے صحیح حل تک پہنچنے کی مشق باقی رہے۔

دفتر میں دستی حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ر فروری ۱۹۵۶ء ۶ بجے شام تک

ڈاک سے حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ر فروری ۱۹۵۶ء ۶ بجے شام تک

اس پہیلی میں شرکت کے لیے فیس داخلہ کچھ نہیں ہے۔ صحیح حل اور تقسیم انعامات کا مفصل اعلان مارچ ۱۹۵۶ء کے ہمدرد صحت میں شائع کیا جائے گا۔

ہمدرد پہیلی نمبر ۵۳: کرتا استاد، نہ کرتا شاگرد

نمبر شمار	حروف	اشارات	ممکن جوابات	انتخاب
۱	ک	رسالوں اخباروں سے نکل کر اگر شوہر نہ بنے تو عورت بن سکتا ہے!	کلام۔ کاہل۔ کاتب	
۲	ر	گھمنڈ سے پیدا ہوئی اور راستہ میں کام آئی۔	رتن جوت۔ رسد۔ رائی	
۳	ت	بعض شرابی شراب چھوڑ کر . ہو جاتے ہیں۔	تائب۔ تارک الدنیا۔ تریاکی	
۴	ا	تمام . کی طاقت کے لیے ہمدرد کا مارالحم ضرور استعمال کیجیے۔	اعضائے رئیسہ۔ اعضائے حس	
۵	ا	پہلے بلاسیے اور پھر دباؤ ڈالیے۔	اچھے طریقے۔ اچھی باتیں	
۶	س	رات بھر رویا تو اپنا کچھ کھویا۔	سپا۔ سرپھرا۔ سخن پرور	
۷	ت	اب کہاں!	تیری۔ ترکی۔ ترشی	
۸	ا	یہ دس کے بعد کی بات ہے۔	اٹھارہ۔ اکیس۔ اٹھن	
۹	د	مٹکا بڑا ہے، اسے "طاقت" سے اٹھائیے!	دن۔ دار۔ دادھیال	
۱۰	ن	اسے معمول نہ بنائیے!	نا۔ نالا۔ ناگر	
۱۱	ہ	بہت بڑی بھول ہے۔	ہرزہ سرائی۔ ہوس۔ ہجو	
۱۲	ک	کسی وقت دو مرکز بھی ہو سکتے ہیں۔	کان۔ کام۔ کاہ	
۱۳	ر	اسے عرب کی زبان سے نکالیے۔	رفعت۔ ربیع۔ رسوب	
۱۴	ت	یہ ہوا اور تحت الثریٰ پہنچا۔	تار تبار۔ تارا۔ ترازو	
۱۵	ا	اگر یہ بات ماضی کی ہو اور گیا تک پہنچ جائے تو اس کی عزت کرنی چاہیے۔	اکبر آباد۔ آنا۔ ان داتا	
۱۶	ش	بے پرد مال ہو کر ہی مذہب کی یاد آتی ہے۔	شاستری۔ شریعت۔ شادیانہ	
۱۷	ا	ٹانگ کاٹی، حرکتیں بدلیں اور زمین کے بیچوں بیچ پہنچے!	استوار۔ استری۔ اسکول	
۱۸	گ	جب زبان پر ہو تو جان نکل جاتی ہے!	گاؤ۔ گالی۔ گدھا	
۱۹	ر	اسے کبھی نہ چلائیے۔	رعب۔ روگ۔ رمز	
۲۰	د	اس کا کھانا بڑی بات ہے۔	دھونس۔ دم۔ دھرم	

نوٹ:۔ ہر اشارے کے ممکن جوابات ساتھ ہی شائع کیے جا رہے ہیں۔ سوچ سمجھ کر صحیح جواب کا انتخاب کیجیے۔ کسی بھی شخص کو اس پہیلی کے تین سے زیادہ حل بھیجنے کا حق حاصل نہیں ہے۔ تین سے زیادہ حل بھیجنے کی صورت میں ہر تین حلوں کے ساتھ "نونہال" کا ایک خالی لفافہ بھیجنا لازمی ہے۔ ہر ایک حل کے ساتھ ایک کوپن حسب دستور ضرور بھیجا جائے۔ ایک نام و پتہ سے تین سے زیادہ حل شریک مقابلہ نہیں کیے جائیں گے۔

اس پہیلی کے حل بھیجنے کا پتہ:۔ ہمدرد پہیلی نمبر ۵۳ ہمدرد صحت۔ لال کنواں۔ دہلی

ایک ہزار دو سو پچاس روپے کے نقد انعامات

اس پہیلی کا حل بھیجنے سے پہلے صفحہ ۶۴ ضرور ملاحظہ فرما لیجیے۔

پہلا انعام بالکل صحیح حل پر:۔ **ایک ہزار روپے**

دوسرا انعام مبلغ دو سو پچاس روپے:۔ **دو سو پچاس روپے**

اس پہیلی کے ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن ہمدرد پہیلی نمبر ۴۵ صفحہ ۶۴ سے کاٹ کر بھیجنا ضروری ہے۔

دل ہرا ہوجانا

جب کوئی تمنا پوری ہوتی ہے اور دل کو خوشی حاصل ہوتی ہے تو ایسے موقع پر یہ محاورہ استعمال کیا جاتا ہے۔ معمولی سے غور و فکر کے ساتھ ہمدرد پہیلی نمبر ۴۵ حل کر کے بھیجیے۔ کیا عجب ہے کہ اس انعامی مقابلہ میں شرکت ہی آپ کو اس محاورہ کا مصداق بنادے۔

دفتر میں دستی حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۱ مارچ ۱۹۵۶ء، ۶ بجے شام تک | ڈاک سے حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ مارچ ۱۹۵۶ء ۶ بجے شام تک

اِس پہیلی میں شرکت کے لیے فیس داخلہ کچھ نہیں ہے۔ صحیح حل اور تقسیم انعامات کا مفصل اعلان اپریل ۱۹۵۶ء کے ہمدرد صحت میں شائع کیا جائے گا۔

ہمدرد پہیلی نمبر ۴۵ : دل ہرا ہوجانا

نمبر شمار	حرف	اشارات		
۱	د	چہار حرفی اور بامعنی ہے۔		
۲	ل	اسے رکھنا اور لایق ہونا، بات ایک ہی ہے۔		
۳	ہ	اضافہ کے ساتھ سرو پا ایک کر کے کھیتوں میں تلاش کیجیے۔	ہزار ۔ ہراس ۔ ہم ہم	
۴	ر	اس کی بات ہمیشہ قابل قدر ہوتی ہے۔	راہ ۔ راستی ۔ رفیق	
۵	ا	کچھ مضائقہ نہیں۔ لگے ہاتھوں اسے بھی پہچان لیجیے!	اوندھا ۔ اچھا ۔ اکل کھرا	
۶	ہ	درمیان میں انکار ہوجانے سے وہم باقی نہیں رہتا۔	ہو ہو ۔ ہاں ہوں ۔ ہک دک	
۷	و	بھوک کی چھان بین کیجیے، یہ بھی مل جائے گا۔	وجع ۔ وار ۔ ورم	
۸	ج	یہ توڑنا مہا پاپ ہے۔	جان ۔ جبڑا ۔ جگ	
۹	ا	"آجائے ابھی جان میں جان، آؤ اگر تم!"	افطاری ۔ اکسیر شفا ۔ اکسیر سعال	
۱۰	ن	اس کے ذریعہ تازہ فرحت و انبساط حاصل کیجیے۔	نونہال ۔ ناشف ۔ نوشدارو لولوی	
۱۱	ا	تین نتیجے!	ایلادی چوہرن ۔ اطریفل ۔ اوجاعی	

نوٹ:۔ ہر اشارے کے ممکن جوابات ساتھ ہی شائع کیے جارہے ہیں۔ سوچ سمجھ کر صحیح جواب کا انتخاب کیجیے۔ کسی بھی شخص کو اس پہیلی کے تین سے زیادہ حل بھیجنے کا حق حاصل نہیں ہے۔ تین سے زیادہ حل بھیجنے کی صورت میں ہر چھ حلوں کے ساتھ "نونہال" کا ایک خالی بکس بھیجنا لازمی ہے۔ ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن حسب دستور ضرور بھیجا جائے۔ ایک نام و پتہ سے تین سے زیادہ حل شریک مقابلہ نہیں کیے جائیں گے۔

اس پہیلی کے حل بھیجنے کا پتہ:۔ ہمدرد پہیلی نمبر ۴۵ ہمدرد صحت ۔ لال کنواں ۔ دہلی

ٹوکن ہمدرد پہیلی نمبر ۵۳ "کرتا استاد، نہ کرتا شاگرد"

ہمدرد پہیلی نمبر ۵۳ کا حل خاکہ ارسال ہے مجھے آپ کے ہر فیصلہ سے اتفاق ہوگا۔

نام ______

پورا پتہ ______

______

ٹوکن ہمدرد پہیلی نمبر ۵۴ "دل ہرا ہو جانا"

ہمدرد پہیلی نمبر ۵۴ کا حل خاکہ ارسال ہے مجھے آپ کے ہر فیصلہ سے اتفاق ہوگا

نام ______

پورا پتہ ______

______

______

ہمدرد انعامی پہیلیاں

جوابات بھیجنے سے پہلے مندرجہ ذیل باتیں ذہن نشین کر لیجیے

ہمدرد پہیلیاں زیادہ تر ہمدرد دواخانہ کے تجارتی لٹریچر فہرستیں وغیرہ اور ماہنامہ "ہمدرد صحت" کے مضامین سے ترتیب دی جاتی ہیں اس لیے آپ بھی ان کا جواب سوچتے وقت ہمدرد دواخانہ کی فہرستیں اور رسالہ "ہمدرد صحت" پیش نظر رکھیے۔

ہمدرد صحت کا ہر پرچہ شروع سے آخر تک گہری توجہ کے ساتھ ملاحظہ فرمایئے اور اسے اپنے پاس محفوظ رکھیے۔ اس سے آپ کو ہمدرد صحت کی موجودہ اور آئندہ پہیلیوں کے صحیح جوابات تک پہنچنے میں مدد ملے گی۔ علاوہ ازیں جوابات بھیجتے ہوئے ذیل کی شرطوں اور قاعدوں کو ضرور دھیان میں رکھیے، تاکہ آپ کا جواب اس انعامی مقابلہ میں شریک ہو سکے۔

شرائط و قواعد

(۱) ہر ایک پہیلی کے جواب (حل) کے ساتھ اس پہیلی والا ٹوکن (یعنی جو پہیلی کا نمبر ہو وہی ٹوکن کا نمبر ہو) بھیجنا ضروری ہے ایک سے زیادہ جوابات بھیجنے کی صورت میں جتنے جوابات آپ بھیجیں اتنے ہی ٹوکن بھیجئے۔ تمام ٹوکن رسالہ ہمدرد صحت سے کاٹ کر بھیجے جائیں۔ نقل قبول نہ کی جائے گی۔ ٹوکن اسی صفحہ پر سب سے اوپر درج ہے۔

(۲) کسی بھی شخص کو اس پہیلی کے تین سے زیادہ حل بھیجنے کا حق حاصل نہیں ہے۔ تین سے زیادہ حل بھیجنے کی صورت میں ہر تین حلوں کے ساتھ "نونہال" کا ایک خالی ٹکس بھیجنا لازمی ہے۔ ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن حسب دستور ضرور بھیجا جائے۔ ایک نام و پتہ سے تین سے زیادہ حل شریک مقابلہ نہیں کیے جائیں گے جو اس شرط کے خلاف موصول ہوں گے۔

(۳) تمام جوابات صاف اور خوشخط روشنائی سے لکھ کر بھیجئے۔ مشکوک اور پنسل سے لکھے ہوئے جوابات انعام کے مستحق نہیں ہوں گے۔

(۴) آپ اپنے جوابات کاغذ پر لکھ کر بھیج سکتے ہیں، پورا خاکہ بنا کر جواب لکھنا چنداں ضروری نہیں، لیکن جواب میں ترتیب کی صحت کا خیال رکھیے۔

(۵) ایک خاکہ میں جواب کے خانہ میں ہر ایک کے سامنے صرف ایک ہی جواب لکھیے۔ ایک خانہ میں کسی بھی حرف کے سامنے اگر جواب میں ایک سے زیادہ جواب لکھ دیں گے تو آپ کا حل شریک مقابلہ نہیں کیا جائے گا۔

(۶) حفاظت کے خیال سے اپنے حل رجسٹرڈ پوسٹ سے روانہ کریں تو بہتر ہوگا۔

(۷) ڈاک میں ضائع شدہ جوابات کا دفتر ذمہ دار نہ ہوگا۔

(۸) مقامی حضرات اپنے جوابات دستی طور پر بھی ہر ماہ کی پہلی تاریخ سے آخری تاریخ داخلہ تک دفتر میں داخل کر سکتے ہیں۔

(۹) ایک سے زیادہ اشخاص کے کسی انعام کے حق دار ہونے کی صورت میں انعام کی رقم بحصہ مساوی تقسیم کر دی جائے گی۔

(۱۰) جملہ ہمدرد دواخانہ اس کی فیکٹریاں، دفاتر، گودامات ڈپو اور ہمدرد صحت کے کسی کارکن، عہدہ دار اور افسر وغیرہ کو ہمدرد پہیلی کے انعامی مقابلہ میں حصہ لینے کا حق نہیں ہے۔

(۱۱) ایک شخص کے ایک ہی نام و پتہ سے بھیجے ہوئے ان تمام حلوں پر بھی انعام بحصہ مساوی دیا جائے گا جو ہمارے شرائط اور اعلان کے بموجب انعام کے حق دار ہوں گے۔

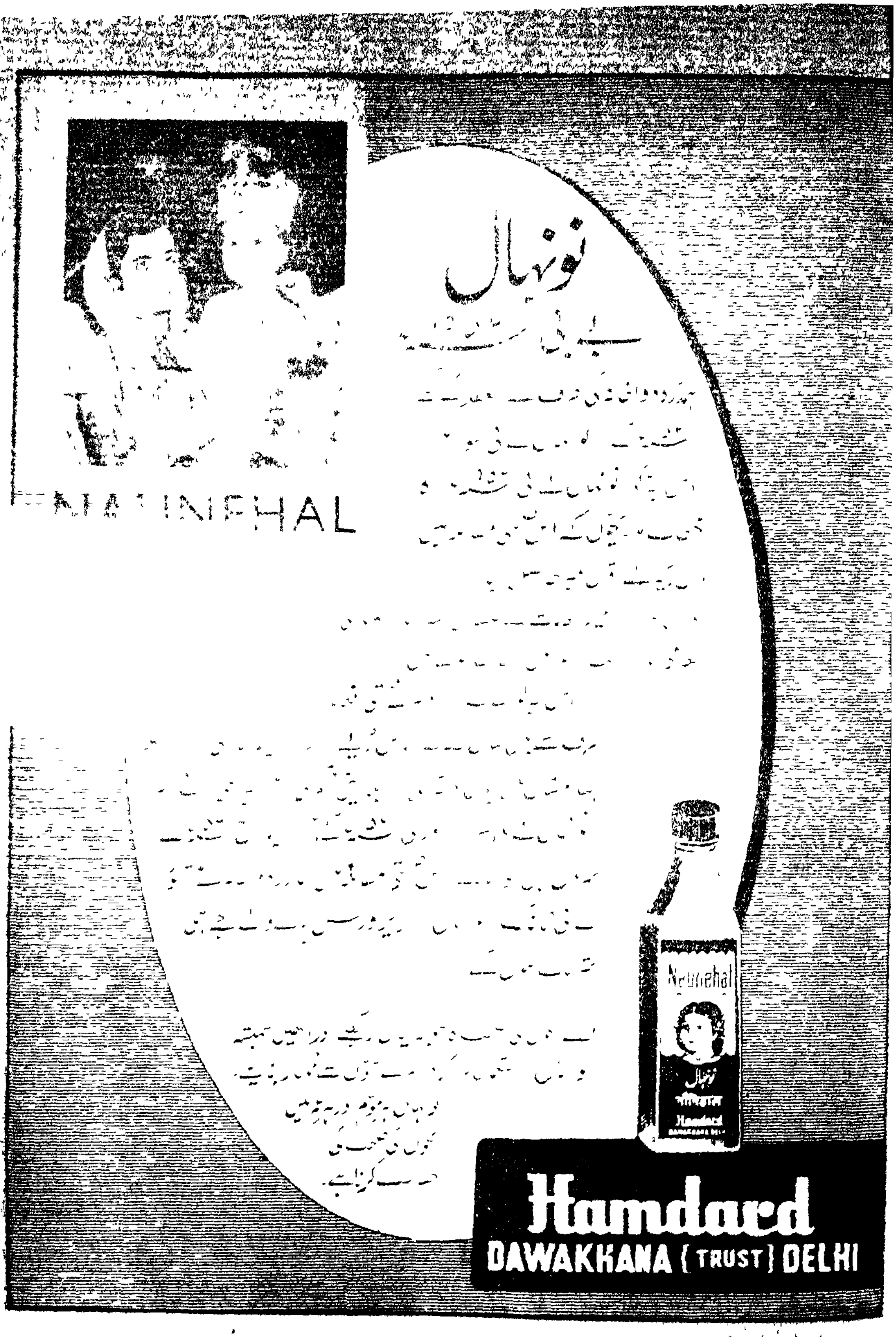
(۱۲) ایک لفافہ میں مجموعی طور پر مختلف اشخاص اپنے حل روانہ کر سکتے ہیں، مگر ہر ایک کا حل علیحدہ علیحدہ کاغذ پر مع ٹوکن بھیجنا ضروری ہے۔

(۱۳) جس لفافہ میں آپ ہمدرد پہیلی کے جواب و حل بھیجیں اس لفافہ میں دواخانہ یا "ہمدرد صحت" کے متعلق یا دیگر امور کے بارے میں کچھ نہ لکھیے۔

(۱۴) اس پہیلی کے تمام معاملات میں جناب متولی صاحب ہمدرد دواخانہ دہلی کا فیصلہ قانوناً قابل تسلیم ہوگا۔

(۱۵) ہمدرد پہیلی کے انعامی مقابلہ میں شرکت ہی اس کا ثبوت ہوگی کہ آپ نے اس کے تمام شرائط منظور کر لیے ہیں۔

ہمدرد پہیلی — ہمدرد صحت — لال کنواں — دہلی



نونہال
NAUNEHAL
Hamdard
DAWAKHANA (TRUST) DELHI



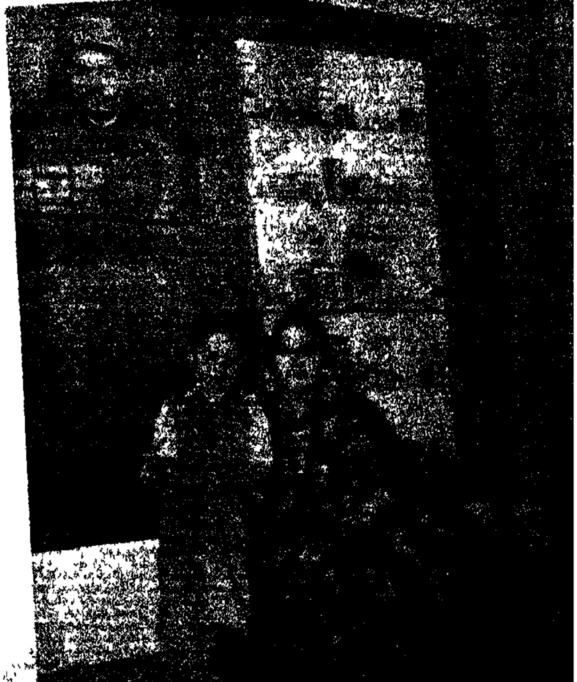
ہمدرد صحت
Naunehal
Hamdard-e-Sehat
-/4





۱۹۵۲ء کے نونہال بے بی شو میں پہلا انعام اور ''نونہال بے بی سنہ ۵۲ء'' کا خطاب پانے والا بچہ رکیش کھنہ
تصویریں سنہ ۵۲ء کی ہیں اور نیچے کی تصویریں یکم فروری سنہ ۱۹۵۶ء کی ہیں، جب یہ بچہ اپنی والد
منڈی نولکھانہ میں آیا۔ بچوں کا صحتی مقابلہ اب مارچ کے دوسرے ہفتہ میں دہلی کے رام لیلا گراؤنڈ میں
جہاں اس موقع پر ہمدرد کی طرف سے بچوں کی فلاح کی بین الاقوامی سالہی بھی پیش کی جارہی ہے۔





سالانہ چندہ :-
دو روپے آٹھ آنے
فی کاپی :- چار آنے

ہمدرد صحت دہلی

جلد: ۲۵
نمبر: ۳

مدیر:- حکیم عبدالحمید دہلوی

مارچ سنہ ۵۶ء

فہرست مضامین

طابع و ناشر حکیم عبدالحمید دہلوی
مطبوعہ دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی
مقام اشاعت دفتر ہمدرد صحت لال کنواں دہلی

حیاتین ج یا وٹامن سی

جو ہمیں صحت مند رکھتی ہے اور مرضوں سے بچاتی ہے

غذا اور دوا میں حیاتین (وٹامنز) کی اہمیت کا اعتراف برابر بڑھ رہا ہے صرف اطبا ہی کے لیے ضروری نہیں ہے کہ وہ حیاتین کے متعلق پوری طرح سے باخبر ہوں، بلکہ عوام کے لیے بھی ضروری ہے کہ وہ جانیں کہ مختلف حیاتین کا جسم پر کیا اثر ہوتا ہے اور ان کی کمی سے کس قسم کے نتائج ظہور میں آتے ہیں۔ اور یہ کہ مختلف اقسام کی حیاتین کن کن چیزوں سے حاصل ہوتی ہیں، اور ان کی کتنی مقدار ہمارے جسم کو تندرست رکھنے کے لیے یومیہ درکار ہوتی ہے۔

اس مضمون میں ہم وٹامن سی (حیاتین ج) کے متعلق ضروری معلومات پیش کرتے ہیں۔ وٹامن سی کی کمی سے جس تیزی اور شدت کے ساتھ مخصوص مرضی علامات رونما ہوتی ہیں اتنی تیزی اور شدت سے دوسرے حیاتین کی کمی سے پیدا ہونے والی علامات ظاہر نہیں ہوتیں۔

وٹامن سی کا دوسرا نام ایسکوربک ایسڈ بھی ہے۔ یہ تازہ پھلوں خصوصاً لیموں، نارنگی، مالٹا، ٹماٹر، آلو اور بہت سی سبز ترکاریوں نیز گلاب میں پائی جاتی ہے۔

طبعی افعال

وٹامن سی کا جسم میں بالکل یقینی فعل یہ ہے کہ وہ ایسے سریش دار (غروی) مواد تیار کرتی ہے جو خلیوں کو باہم جوڑتے ہیں۔ غروق شعریہ میں جوڑنے والا مادہ پیدا کرتی ہے اور غضروف اور ہڈیوں اور دانتوں کے نسیجے کو جوڑنے والے مواد پیدا کرتی ہے۔

وٹامن سی کو خون کے سرخ دانوں کی تیاری کے لیے بھی لازمی سمجھنا چاہیے۔ اگر وٹامن سی نہ ہو تو ایک خاص قسم کا خون کی کمی کا مرض پیدا ہوتا ہے۔ وٹامن سی جسم کی قوت مدافعہ کو بڑھاتی ہے جسم کو مقابلے کے لائق بناتی ہے۔ تجربات سے ثابت ہوتا ہے کہ وٹامن سی کی کمی سے سرایت (انفیکشن) سے مقابلہ کرنے کی طبعی صلاحیت کمزور ہو جاتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کے بغیر صحت مشکل ہے۔

وٹامن سی کی کمی کی علامات

اس کی کمی کی وجہ سے مرض اسکروی (دار الخضر۔ اسقربوط) پیدا ہوتا ہے۔ اس مرض میں وٹامن سی کی کمی سے خون فاسد ہو جاتا ہے، مسوڑھے سوج جاتے ہیں، جسم پر سیاہ داغ پڑ جاتے ہیں اور ہاتھ پاؤں میں درد رہتا ہے۔ اس مرض میں مختلف اعضا سے جریان خون ہوتا ہے۔ بالغوں میں شدید علامات پیدا ہونے سے پہلے سستی، کمزوری، سوزش اور عضلات و مفاصل میں درد وغیرہ کی شکایات پیدا ہوتی ہیں۔ وزن کم ہو جاتا ہے۔ مسوڑھوں سے خون بہنے لگتا ہے، دانت ڈھیلے ہو جاتے ہیں۔ ان علامات کے بعد جلد کے نیچے خون پھوٹنا شروع ہو جاتا ہے۔ یہ کیفیت بڑے عضلات میں زیادہ نمایاں ہوتی ہے۔

بچوں کو عموماً یہ مرض ۶ سے ۱۶ ماہ کی عمر تک اوپر کا دودھ دینے کی وجہ سے ہوتا ہے کیونکہ گائے یا بکری وغیرہ کے دودھ یا ڈبوں کے دودھ میں وٹامن سی یا تو کم ہوتی ہے یا بالکل نہیں ہوتی۔ بچوں میں اس مرض کی ابتدائی علامت یہ ہوتی ہے کہ بچہ کو اگر چھوا جائے یا گود میں لیا جائے تو وہ چلاتا ہے، چڑچڑا ہو جاتا ہے اور اس کی بھوک اور وزن میں کمی آجاتی ہے اور بعد میں وہ تمام علامات پیدا ہو جاتی ہیں جن کا اوپر ذکر کیا جا چکا ہے۔

وٹامن سی کے مواقع استعمال

(۱) وٹامن سی اسقربوط میں اور ایسی حالتوں میں جو اسقربوط کے لاحق ہو جانے کی خبر دیتی ہیں خاص دوا ہے۔ اس کے علاوہ بہت سے امراض میں اعادۂ صحت کی رفتار کو تیز کر دیتی ہے۔ یہ استحالہ کے افعال میں تیزی پیدا کر کے مرض کو سرعت کے ساتھ زائل کرنے میں بڑی مدد دیتی ہے۔ گویا یہ ایک ایسی مقوی دوا ہے جس کی مدد سے عام امراض میں کامیابی کے ساتھ مقابلہ کیا جا سکتا ہے۔

(۲) خون کی خرابیاں

اسقربوط میں خون کی مقدار کم ہو جاتی ہے اور وٹامن سی کو حمرت الدم (خون کی سرخی) کی ساخت میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔ نقص تغذیہ کی وجہ سے پیدا ہونے والے فقر الدم (خون کی کمی) میں فولاد کے مرکبات کے علاوہ وٹامن سی کا استعمال بہت ضروری ہے۔

(۳) قلبی امراض

وٹامن سی (حیاتین ج) اپنے خواص کے اعتبار سے مدر بھی ہے۔ چنانچہ ایسی حالتوں میں جبکہ اوذیما کے ساتھ سقوط قلب کی علامات بھی موجود ہوں تو باہستگی اور تدریجی طور پر مائیت کو خارج کرنے کے لیے حیاتین ج کے استعمال کی سفارش کی جاتی ہے۔

(۴) جراحت

چونکہ وٹامن سی سے مختلف ساختوں کو جوڑنے والے مواد میں اضافہ ہوتا ہے اس لیے زخموں کو بھرنے کے لیے وٹامن سی قیمتی فوائد کی حامل ہے۔

(۵) دانتوں کی بیماریاں

مسوڑھوں سے خون آنے اور اسفنج کی طرح پھول جانے اور دانتوں کے متخلخل ہو جانے کی کیفیات وٹامن سی کی کمی کا پتہ دیتی ہیں اور منہ کے اندر اسی قسم کی کیفیات کی موجودگی بھی اسی حیاتین کی کمی کا ثبوت ہوتی ہے مسوڑوں اور دانتوں کے لیے وٹامن سی بہت ضروری ہے، حاملہ جنین اور شیر خوار بچوں کے لیے وٹامن سی بہت ضروری ہے۔ حمل اور دودھ پلانے کے زمانے میں اضافی ضرورت کی وجہ سے وٹامن سی کی نسبتاً بڑی مقدار کی ضرورت ہوتی ہے کیونکہ ماں کو اپنے جسم کے علاوہ بچہ کو حیاتین بہم پہنچانی پڑتی ہیں۔ وہ بچے جن کو اوپر کا دودھ پلایا جاتا ہو، ان کو خصوصیت کے ساتھ وٹامن سی کی ضرورت ہوتی ہے۔ کیونکہ وٹامن سی کے معاملے میں گائے کے دودھ یا ڈبے کے دودھ پر اعتماد نہیں کیا جا سکتا۔ اگر بچے کو پھلوں سے ریاحی تکالیف پیدا ہو جاتی ہوں یا تازہ پھل ناپسندیدہ ہوں تو وٹامن سی ضرور دینی چاہیے۔



جانشینِ ملک الموت

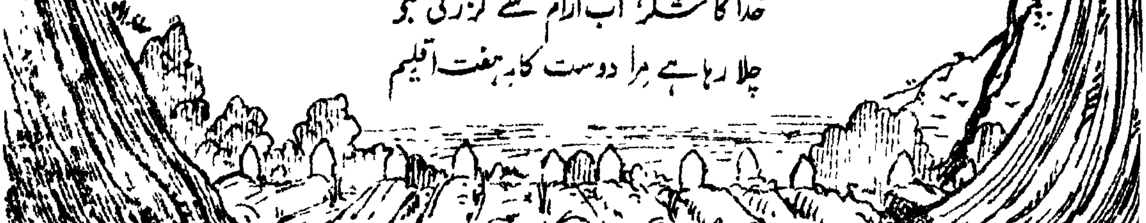


ابوظفر نازش رضوی

کہا یہ کل ملک الموت سے فرشتوں نے ۔۔۔ کیا ہے آپ نے کیوں ترک اپنا کارِ قدیم
لقب ہو حضرت والا کا قابض الارواح !! ۔۔۔ متاعِ زیست پہ حاوی ہیں آپ مثلِ غنیم
ازل سے دستِ تطاول جناب کا ہے دراز ۔۔۔ بچا نہ آپ کی زد سے کوئی نحیف و زعیم
مگر یہ دیکھ رہے ہیں ہم اک زمانے سے ۔۔۔ کہ آپ خلق پہ فرما رہے ہیں لطفِ عمیم
نہ جان لینے کی خواہش نہ ذکر و فکرِ ممات ۔۔۔ یہ بے پناہ تغیر یہ انقلاب عظیم
اجل سے ہوگئے کیا بے نیاز اہلِ جہاں ۔۔۔ چہ عامی و چہ
گماں نہ ہوتا، گر اپنا درست لے صاحب ۔۔۔ تو پھر جناب

سنی فرشتوں سے جب آن یہ چنین و چناں ۔۔۔ تو یوں کہا مَلَک
خیال آپ کا اے دوستو! ہے یوں تو بجا ۔۔۔ مگر تمام حکایت ہے ... سیم
یہ مانتا ہوں کہ حاصل ہے مدتوں سے فراغ ۔۔۔ ہوں ایک زمانے سے مصروفِ سیرِ باغِ نعیم
مگر ہے اس پہ بھی ہر سو مرا نظام درست ۔۔۔ کہ ہیں ہر اک جگہ سرگرمِ کار میرے ندیم
ہیں قبضِ روح پہ میری طرح وہ سب حاوی ۔۔۔ اناڑی ڈاکٹر اور وید نیز نیم حکیم
مگر ہے سرغنہ ان سب کا سارے عالم میں ۔۔۔ غبی و جہل مرکب بس ایک شیخ ندیم
یہی ہے محسنِ اعظم مرا زمانے میں ۔۔۔ کہ میری ذات پہ احساں کیا ہے اس نے عظیم
بجائے ایک کے یہ دس کی جان لیتا ہے ۔۔۔ وہ بدنصیب اگرچہ نہ ہوں بحال سقیم
یہی ہے میکدۂ ہست و بود پر حاوی ۔۔۔ یہی ہے میری جگہ بادۂ اجل کا قسیم
لقب اسی کا ہے بے شبہ قابض الارواح ۔۔۔ کہ ہے یہی مری مسند پہ مدتوں سے مقیم

خدا کا شکر، اب آرام سے گزرتی ہے
چلا رہا ہے مرا دوست کارِ ہفت اقلیم



ہفتۂ اطفالِ نونہال

(از شاعر ہمدرد)

چاروں طرف سے آئے ہیں طفلانِ خوش جمال — پھر آگیا ہے ہفتۂ اطفالِ نونہال
پی پی کے نونہال پلے ہیں یہ طفل سب — چونچال ہیں، نہال ہیں، صحت ہے بے مثال
چھائی خوشی ہے چہروں پہ آنکھوں میں ہے چمک — صحت کا دے رہا ہے پتہ ان کا بال بال
رہتے ہیں صبح و شام یہ مسرور اور مگن — دیکھا نہیں ہے ان کو کسی نے کبھی نڈھال
کیوں چست و تن درست و تنومند یہ نہ ہوں — صحت کی برکتوں میں گزارے ہیں ماہ و سال

دی ہیں یہ نونہال نے بچوں کو نعمتیں — ہے جلد میں چمک تو ہیں رخسار لال لال
چھوڑے گا ان کا ساتھ نہ جو عمر بھر کبھی — بخشا ہے اس نے بچوں کو وہ حسنِ لازوال
ہر طفلِ نونہال میں طاقت ہے اس قدر — لاحق ہو کوئی عارضہ اس کو، یہ کیا مجال

دل ہے قوی، نصیب صحت مند ہے دماغ — بھارت کے لال ہیں، نہیں ان کی کہیں مثال
جب یہ پیام دیں گے جہاں بھر کو امن کا — پیدا نہ ہوگا دل میں کبھی جنگ کا خیال
لے کر یہ شانتی کا سندیسہ بڑھیں گے جب — جنگ و جدل مٹائیں گے ہندوستاں کے لال

بچے ہیں تن درست تو خوش بخت قوم ہے — یعنی یہ قوم کے لیے ہوتی ہے نیک فال
اس نے بنایا قوم کے بچوں کو تن درست
دنیا میں حشر تک رہے پائندہ نونہال

[illegible] ۔ مارچ ۱۹۴۹

تاریخ عالم کے سو سال (۹۰۰ء سے ۱۰۰۰ء تک)

۹۰۱ء عباسی خلیفہ معتضد کے عہد میں اشتراکی خیالات کے قرامطیوں نے جن کا سردار ابوسعید الجنبی تھا، بحرین کو جو اور بھی انقلاب پسندوں کا مستقر تھا اپنا مرکز بنا کر کوفہ پر حملہ کر دیا اور وہ حشر برپا کیا کہ خود مسلمانوں کے ہاتھوں دنیائے اسلام کی اس سے زیادہ تباہی کبھی ممکن نہیں تھی۔

۹۰۲ء ۵ اپریل کو معتضد کے انتقال کے بعد اس کا بیٹا ابو محمد علی المکتفی باللہ تخت خلافت پر متمکن ہوا۔ اس نے نظام حکومت میں بہت سی اصلاحات کیں اور باپ نے ظلم و ستم کے جو طریقے اختیار کر رکھے تھے، انھیں ترک کر دیا۔

۹۰۳ء ابوسعید الجنبی نے تمام عرب، عراق اور شام میں تباہکاریوں کا بازار گرم کر دیا

۹۰۴ء ابوسعید کو قتل کر دیا گیا اور اس کا بیٹا ابوطاہر سردار قبیلہ مقرر ہوا۔ اس نے بھی باپ کے نقش قدم پر چلتے ہوئے فوراً بصرہ پر چڑھائی کی اور اس سے زیادہ غارتگری کی۔

۹۰۷ء ۱۳ اگست کو مکتفی کے انتقال کے بعد اس کا بھائی جعفر مقتدر باللہ جس کی عمر صرف ۱۳ سال تھی تخت خلافت پر بیٹھا۔ اس کے وزیر ابن فرات اور دوسرے عہدیداروں نے نظام حکومت کو سنبھالے رکھا ——— روسی شہزادے اولیغ نے قسطنطنیہ پر حملہ کیا۔

۹۱۱ء شاہ چارلس سوم نے شمالی یورپ سے فرانس میں گھس آنے اور دریائے سین کے کنارے آباد،
شورشوں اور ہنگاموں کو ختم کرنے کے خیال سے ان کا مقبوضہ علاقہ اس شرط پر دے،
قبائلیوں کا سردار رولو تھا۔

۹۱۲ء نارمن سردار رولو نے اپنا نام بدل کر رابرٹ رکھا اور دریائے سین کے کنارے حاصل شدہ علاقے میں

۹۱۷ء خلیفہ بغداد نے رفاہ عام کے لیے بہت بڑے پیمانے پر شفاخانہ مقتدریہ قائم کیا اور اس کے اخراجات کے [illegible] سالانہ رقم مقرر کی۔

۹۲۱ء الفریڈ اعظم کے بیٹے ایڈورڈ کو انگلستان کے ساتھ ساتھ اسکاٹ لینڈ کا بھی فرمانروا تسلیم کیا گیا۔ ملک کی بعض صاحب اقتدار ہستیوں نے بغاوت کرنی چاہی، لیکن ان کا سر کچل دیا گیا۔

۹۲۳ء نارمنڈی کے فرمانروا رابرٹ (رولو) نے حکومت فرانس کو جو بہت ہی مختصر سے علاقہ میں محدود ہو گئی تھی، خراج دینے سے انکار کیا اور اس کے برعکس اپنی حدود میں اضافہ کرتے ہوئے آس پاس کے کئی علاقوں پر قبضہ کر لیا۔

۹۲۹ء اسپین میں خاندان بنی امیہ کے فرمانروا عبدالرحمٰن سوم نے اپنے آپ کو خلیفہ اور امیر المومنین کہلوانا شروع کیا تاکہ بغداد کے عباسی خلفا کے مقابلہ میں برتری حاصل ہو۔ اس کے عہد میں قرطبہ نے علمی، ادبی اور فنی اعتبار سے اتنی ترقی کی کہ یورپ بھر میں اس کی مثال نہیں ملتی۔ اس نے طب و جراحی، فلسفہ و ریاضی اور شعر و موسیقی کو فروغ دینے کے ساتھ ساتھ ان علوم کے کتب خانے بھی قائم کیے۔

۹۳۲ء ۳۱ اکتوبر کو خلیفہ مقتدر ایک لڑائی کے دوران میں مارا گیا اور القاہر باللہ کے لقب سے معتضد کا دوسرا بیٹا ابو منصور محمد تخت نشین ہوا۔ وہ حقیقتاً قاہر و جابر ثابت ہوا۔ اس لیے عوام اس کے خلاف ہو گئے۔

۹۳۴ء ۲۵ اپریل کو امرائے سلطنت نے قاہر باللہ کو تاج و تخت سے محروم کر کے اندھا کر دیا اور اس کے بجائے ابو العباس محمد کو الراضی باللہ کے نام سے خلیفہ منتخب کیا۔

۹۳۵ء خلافت عباسیہ کے تقریباً تمام صوبوں کے نائبین سلطنت نے خود مختاری کا اعلان کر دیا اور اس طرح خلیفہ کے پاس بغداد اور اس کے مضافات کے سوا کچھ باقی نہ رہا۔ مصر بھی ترکی گورنر اخشید کے زیر اہتمام دائرۂ خلافت سے نکل کر آزاد ہو گیا۔

۹۴۰ء الراضی کے انتقال کے بعد ابو اسحاق ابراہیم المتقی باللہ تخت خلافت پر بیٹھا جو اپنے ترکی وزیر کے ہاتھ میں کٹ پتلی بنا رہا۔

۹۴۱ء روس کے ایک زبردست بحری بیڑے کو جو شہزادہ آئیگور کے زیر کمان تھا، ساحل اٹلی کے قریب بالکل تباہ کر دیا گیا۔

۹۴۲ء ڈنمارک کا ایک مذہبی راہنما آوڈا انگلستان میں کنٹربری گرجا کا لاٹ پادری مقرر ہوا کیونکہ اس وقت ملک میں اہل ڈنمارک کو بڑا اقتدار حاصل تھا۔

۹۴۴ء ماہِ اکتوبر میں ترکی سپہ سالار توزون نے خلیفہ [illegible] بغاوت کر دی اور اسے اندھا کر کے اس کے بھائی ابوالقاسم عبداللہ کو المستکفی باللہ کے نام سے تخت پر بٹھا دیا۔ توزون کے انتقال کے بعد اس کا ایک [illegible] احمد دیلمی خلافت پر [illegible] معز الدولہ کے خطابات حاصل کر کے [illegible] میں حکومت کرنے لگا۔ اس نے سکوں پر اپنے نام کا ٹھپہ تک لگوا دیا اور خطبہ میں خلیفہ کے نام کے ساتھ اپنا نام بھی لیا جانے لگا۔ اسی نے شہدائے کربلا کی یاد میں ۱۰ محرم الحرام کو یومِ عزا مقرر کیا۔

۹۴۶ء بغداد میں معز الدولہ کو شبہ ہوا کہ خلیفہ مستکفی اسے امیر الامراء کے منصب سے ہٹانے کے لیے سازشیں کر رہا ہے۔ اس لیے اس نے خلیفہ کو اندھا کرا دیا اور اس کے بجائے المطیع باللہ کے نام سے ابوالقاسم الفضل کو تختِ خلافت پر بٹھا دیا۔

۹۵۱ء جرمنی کے فرمانروا شاہ اوٹو اول نے روم پر حملہ کر کے بہت بڑا علاقہ فتح کر لیا لیکن پاپائے روم نے اسے تاج پہنانے سے انکار کر دیا۔ اس لیے بادشاہ پاپائیت کے خلاف ہو گیا۔

۹۵۸ء روس کی ایک شہزادی اولگا نے قسطنطنیہ کا دورہ کیا اور وہاں کے پادریوں کے زیرِ اثر نصرانی مذہب قبول کر لیا جس سے تمام روس میں ایک تہلکہ مچ گیا۔

۹۵۹ء انگلستان میں الفریڈ اعظم کے پوتے شاہ ایڈگر نے اہلِ ڈنمارک کو ملک بدر کرنے کی مہم شروع کی۔ چند سیاسی معاہدوں سے اس حکمتِ عملی کا آغاز ہوا۔

۹۶۱ء اسپین کے خلیفہ عبدالرحمٰن سوم کا انتقال ہوا اور اس کا بیٹا حاکم دوم خلیفہ مقرر ہوا جس نے حدودِ سلطنت کو وسیع کرنے کے لیے قریبی فرانسیسی علاقوں پر کامیاب حملے شروع کر دیے۔

۹۶۲ء شاہ اوٹو اول نے پاپائے روم کو جس نے اسے تاج پہنانے سے انکار کیا تھا، معزول کر دیا اور اس کی جگہ ایک دوسرے پادری کو روم کا پوپ مقرر کیا۔

۹۶۷ء بغداد میں معز الدولہ کے انتقال کے بعد اس کا بیٹا بختیار امیر الامراء کے منصب پر فائز کیا گیا جسے دربارِ خلافت سے عز الدولہ کا خطاب دیا گیا۔ جرمن کے فرمانروا اوٹو دوم نے جسے روم پر پہلے ہی اقتدار حاصل تھا، اٹلی کے بہت بڑے حصے پر قبضہ کر لیا اور یونان حاصل کرنے کے لیے شاہِ یونان رومانس اول کی بیٹی تھیوفانو سے شادی کر لی۔ روم میں پاپائیت کو سخت زوال نصیب ہوا۔

۹۷۳ء کرناٹک کے علاقہ میں چالوکیہ خاندان کے ایک رکن تائیلا نے ایک نئی حکومت کی بنیاد رکھی جس نے مالوہ اور تنجور کے راجاؤں کے خلاف معرکے سر کیے۔

۹۷۴ء خراسان اور ماوراء النہر کے علاقہ میں سامانی خاندان کے ایک رکن نے عنانِ حکومت سنبھالی۔

۹۷۵ء سامانی خاندان کے زوال کے وقت خراسانی فوجوں کے ایک اعلیٰ افسر الپتگین نے بغاوت کی اور افغانستان کے پہاڑی علاقوں میں جا کر اپنی خود مختاری کے لیے استحکام حاصل کر لیا۔ اس نے غزنی کو اپنا مرکز بنا کر باقاعدہ حکومت شروع کر دی۔

۹۷۶ء اسپین میں حاکم دوم کے انتقال کے بعد ہشام دوم نے عنانِ حکومت سنبھالی لیکن اصل اقتدار اس کے وزیر محمد ابن ابی عامر کے ہاتھ میں رہا جس نے حاجب المنصور کا لقب اختیار کر لیا۔

۹۸۱ء آئس لینڈ کے باشندوں کی ایک جماعت نے جس کا قائد ایرک تھا، گرین لینڈ دریافت کیا اور اس پر قبضہ کر کے اسے اپنے ملک کی نوآبادیات میں شامل کر لیا۔

۹۸۳ء ریاست میسور کے ایک وزیر چمنڈ رائے نے جو ایک ماہر بت ساز بھی تھا، گوتم بدھ کا سنگین مجسمہ تیار کیا جو انسان کے اوسط قد سے دس گنا بڑا یعنی تقریباً ۶۵ فٹ لمبا تھا۔ یہ مجسمہ ایک ہی چٹان سے تراشا گیا تھا۔

۹۸۵ء خلیفہ بغداد نے ابونصر کو امیر الامراء کا منصب دیا جس کا سب سے بڑا کارنامہ یہ ہے کہ اس نے قابل انجینیروں کو جمع کر کے بندِ امیر تعمیر کیا اور نہروں کی گہرائی زیادہ کر دی جس سے شیراز تک دریا میں جہاز رانی ہونے لگی اور طغیانیوں کا سلسلہ بھی بند ہو گیا جو بہت ہی تباہی کا باعث ہوتا تھا۔

۹۸۷ء فرانس میں کیرولینی خاندان کے آخری فرمانروا لوئی پنجم کا انتقال ہوا جس کی حکومت برائے نام ایک مختصر سے علاقہ لاون تک محدود تھی۔ باقی تمام علاقے مختلف سرداروں اور نوابوں میں منقسم تھے جنھوں نے حصولِ اقتدار کے لیے شورشیں برپا کر دیں۔ طوائف الملوکی کا دور شروع ہو گیا۔

۹۹۱ء بغداد کی سیاسی سرگرمیوں نے خلیفۂ وقت الطائع کو تختِ خلافت چھوڑنے پر مجبور کر دیا۔ اس کا بھائی ابوالعباس احمد اس کی جگہ القادر باللہ کے لقب سے تخت نشین ہوا۔

۹۹۵ء الپتگین کے انتقال کے بعد اس کا داماد سبکتگین اس کا جانشین ہوا جس نے نہایت اعلیٰ حکمتِ عملی سے تمام افغانستان اور آس پاس کے علاقوں پر اپنے اقتدار کا سکہ جما لیا۔

۹۹۹ء خلیفہ بغداد نے سبکتگین کے اختیاراتِ حکومت کو تسلیم کر لیا اور اسے ناصر الدین کا خطاب دینے کے علاوہ شاہی خلعت عطا کیا۔ اس طرح غزنی میں خاندانِ غزنوی کی باقاعدہ حکومت قائم ہو گئی۔ سبکتگین نے حدودِ سلطنت کو وسیع کرنے کے لیے ہندوکش کے راستے پنجاب پر چڑھائی کی اور دو شہر چھین لیے۔

۱۰۰۰ء سبکتگین کے انتقال پر اس کے دو بیٹوں محمود اور اسمٰعیل میں حقِ وراثت پر جھگڑا ہوا۔ اس لڑائی میں محمود کو فتح حاصل ہوئی۔ خراسان میں سامانی خاندان کو پوری طرح زوال ہو گیا تھا اس لیے محمود نے تخت نشین ہوتے ہی اس علاقہ کو بھی اپنی مملکت میں شامل کر لیا۔ خلیفۂ بغداد نے محمود کو یمین الدولہ اور امین السلطنت کے خطابات عطا کیے۔

امراض و علاج

بامھنی

بامھنی آنکھوں کا مرض ہے۔ اس کو عربی میں "سلاق" کہتے ہیں۔ اس مرض میں پلکوں کے کنارے سوج کر موٹے اور سخت ہو جاتے ہیں، ان کے بال گر جاتے ہیں اور بعض اوقات ان پر زخم بھی ہو جاتے ہیں جس کی وجہ سے مریض ہر وقت تکلیف میں مبتلا رہتا ہے۔ اس کے چہرے خصوصاً آنکھوں کی زیبائش جاتی رہتی ہے۔

اس مرض کا بڑا سبب خراب، ناقص غذائیں کھانا اور آنکھوں کو صاف نہ رکھنا ہے۔ چناں چہ جو غریب جاہل لوگ غریبی کے باعث اپنے بچوں کو عمدہ غذائیں نہیں کھلا سکتے اور اپنی جہالت اور نادانی کی وجہ سے بچوں کی آنکھوں کی صفائی کا خیال نہیں رکھتے، انہی کے بچے اس بیماری میں مبتلا ہوتے ہیں۔ ایسے بچوں کو دیکھا گیا ہے کہ ہفتوں تک ان کا منہ دھونے کی نوبت نہیں آتی۔ ان کے جسم اور چہرے پر میل کی تہہ جم جاتی ہے۔ آنکھوں پر چیپڑ جمے رہتے ہیں۔ اس میل کچیل کے جمے رہنے سے پپوٹے سوج جاتے ہیں۔ ان کے بال گر جاتے ہیں اور بچے کی شکل گھناؤنی نظر آنے لگتی ہے۔

علاج: اس مرض سے محفوظ رہنے کے لیے روزانہ نیند سے جاگنے کے بعد بچے کی آنکھوں کو دھونا ضروری ہے۔ چیپڑ اور دوسرے میل کچیل سے آنکھوں کو اچھی طرح صاف کیا جائے اور رات کو آنکھوں میں کاجل یا سرمہ لگایا جائے، اور اگر کوئی بچہ اس مرض میں مبتلا ہو جائے تو اس کا علاج اس طرح کیا جائے۔

روزانہ نیم کے پتوں کو پانی میں جوش دیں اور اس پانی کو چھان کر اس سے آنکھوں کو دھوئیں۔ رات کو سوتے وقت خرفہ سبز کے پتے چھ ماشے پیس کر اس میں اتنا ہی گھی ملا کر پپوٹوں کے کناروں پر لگائیں یا مندرجہ ذیل مرہم بنا کر استعمال کریں۔ پھٹکری ۲ تولے، افیون ۳ ماشے اور گائے کا گھی پانچ تولے لے کر پہلے گھی کو ایک کڑاہی میں ڈال کر آگ پر رکھیں۔ جب وہ خوب گرم ہو جائے تو پھٹکری کو ریزہ ریزہ کر کے ڈالیں پھر افیون شامل کریں۔ اس کے بعد کڑاہی کو آگ سے نیچے اتار لیں اور اس دوا کو کڑاہی سے نکال کر ایک کانسی کی تھالی میں ڈال کر دو گھنٹے تک اتنا کھرل کریں کہ اس کے اجزا یکساں ہو کر مرہم سا بن جائے۔ اب اس کو کسی چینی یا شیشے کی ڈبیہ میں رکھ کر چھوڑ دیں۔ روزانہ اس کو پپوٹوں کے کناروں پر لگائیں۔

یہ مرہم بامھنی کے علاوہ آشوب چشم اور جالا پھولا کے لیے بھی مفید ہے۔

آشوب چشم میں آنکھ کے پپوٹوں پر لیپ کریں اور قطرے کی دوا آنکھ میں لگائیں۔

غذا و پرہیز: مریض کو سادہ اور زود ہضم غذائیں کھانے کے لیے دیں مثلاً ٹھنڈی سبز ترکاریاں، مونگ ارہر کی دال، دودھ، مکھن وغیرہ۔ ہر قسم کی قابض، بادی اور دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کرائیں۔ گوشت، گرم مسالہ اور لال مرچیں بہت کم استعمال کرائیں۔

گوہانجنی (شعیرہ)

گوہانجنی ...

جیسی ...

ہو جاتی ہے ...

ہیں یا قبض اور ...

اس کے علاوہ جاگنے اور آنکھوں سے زیادہ کام لینے کی وجہ سے بھی یہ پھنسی نکل آتی ہے۔

بعض اوقات تو ایک پھنسی نکل کر مناسب تدبیر سے تحلیل ہو جاتی ہے یا پک کر پھوٹ جاتی ہے لیکن بعض اوقات ان کا سلسلہ ایسا جاری ہوتا ہے کہ ختم ہونے میں نہیں آتا یکے بعد دیگرے نکلتی ہی رہتی ہیں۔

علاج

اگر ہضم خراب ہو تو اس کی اصلاح کریں۔ قبض رہتا ہو تو اس کو رفع کریں اور ہمدرد کی صافی ایک تولہ روزانہ پانی یا دودھ میں ملا کر پلائیں اور مقامی طور پر لونگ کو پانی میں گھس کر لگائیے۔ چند بار لگانے سے گوہانجنی تحلیل ہو جاتی ہے۔ جب گوہانجنی نکلنے کا سلسلہ جاری ہو تو گندھک آملہ سار مصفیٰ چار رتی پانی کے ساتھ چند روز برابر کھلاتے رہنے سے اس کا نکلنا بند ہو جاتا ہے۔

غذا و پرہیز

سادہ اور زود ہضم غذا کھائیں۔ قابض، بادی، دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز کریں۔

اورامِ احشاء

احشاء سے مراد وہ سب اعضا ہیں جو جوفِ شکم میں واقع ہیں۔ مثلاً جگر، معدہ، آنتیں، تلی وغیرہ، جب ان میں سے کوئی عضو متورم ہو جاتا ہو خصوصاً جبکہ جگر اور آنتوں میں سوجن پیدا ہو جاتی ہے تو مریض کی جان ہلاکت میں پڑتی ہے۔

جب معدہ اور آنتوں میں غذا صحیح طور پر ہضم نہیں ہوتی تو اس میں غیر طبعی تغیرات کے پیدا ہونے سے ایسی رطوبت حاصل ہوتی ہو جو جگر میں پہنچ کر خون بننے کے بجائے اس کی ساخت میں نفوذ کر کے اس کے حجم کو بڑھا دیتی ہے، یہی ورمِ جگر کہلاتا ہے۔ اگر اس رطوبت میں حدت و سمیت ہوتی ہو تو اس سے پیدا ہونے والے ورم جگر کے ساتھ شدید علامتیں رونما ہوتی ہیں، مثلاً شدید بخار ہوتا ہو۔ دائیں جانب پسلیوں کے نیچے ورم محسوس ہوتا ہے اور دبانے سے درد کرتا ہے۔ سانس تنگی سے آنے لگتا ہے، پیاس زیادہ لگتی ہو اور پیشاب تھوڑا آتا ہو۔

لیکن اگر اس رطوبت میں حدت و سمیت نہیں ہوتی تو اس سے علامتیں شدید نہیں پیدا ہوں گی۔ جب ورم جگر کا صحیح علاج نہیں ہوتا تو مادۂ ورم کے لطیف اجزا تحلیل ہو کر کثیف اجزا باقی رہ جاتے ہیں، اس صورت میں جگر سخت ہو کر رہ جاتا ہو اور یہ جگر کا ورم صلب کہلاتا ہو۔

اسی طرح جب فاسد اور ناقص رطوبتیں آنتوں کی ساخت میں داخل ہو جاتی ہیں تو ان کو متورم کر دیتی ہیں۔ بار بار قولنج ہونے یا قبض شدید کے لاحق ہونے کی صورت میں فاسد سمی رطوبتوں کے جذب ہونے سے ہی عموماً آنتیں سوج جاتی ہیں اور گاہے شدید وبائی بخاروں مثلاً حمی معویہ (ٹائیفائڈ فیور) وغیرہ اور ہیضہ کی وجہ سے بھی آنتوں میں ورم پیدا ہو جاتا ہے۔

جب آنتوں میں ورم شدید ہوتا ہو تو مریض کو دست آنے لگتے ہیں۔ ناف کے اردگرد درد ہوتا ہو جو دبانے سے زیادہ درد کرتا ہو۔ بخار ہوتا ہو، متلی اور قے کی شکایت ہوتی ہو اور پیاس زیادہ لگتی ہو۔ بعض اوقات آنتوں کا یہ ورم لطیف اجزا کے تحلیل ہو جانے سے سخت ہو کر رہ جاتا ہے۔ ایسی حالت میں کبھی قبض ہوتا ہو اور کبھی دست آنے لگتے ہیں جن میں خون اور آنول کی آمیزش ہوتی ہو اور دست مروڑ سے آتے ہیں، پیٹ پھولا رہتا ہو اور پیٹ کو ہاتھ لگانے سے درد معلوم ہوتا ہو۔

اگر آنتوں میں سے بارہ انگشتی آنت میں ورم ہوتا ہو تو صفرا کی نالی کے بند ہو جانے سے یرقان ہو جاتا ہے۔ اگر زائدہ اعور میں ورم ہوتا ہے (اپنڈی سائی ٹس)، تو مریض دفعتہً شدت درد سے بے چین ہوتا ہے، اس کو ناف کے اردگرد چھری سے کٹتا ہوا محسوس ہوتا ہے۔ آٹھ دس گھنٹے کے بعد یہ درد دائیں پیڑو میں منتقل ہو جاتا ہے اور یہیں مستقل طور پر قائم رہتا ہو۔ اس حالت میں متلی اور قے کی شکایت بھی ہوتی ہو، قبض ہوتا ہے، جاڑے کے ساتھ تیز بخار چڑھ جاتا ہے، پیٹ سخت اور تنا ہوا محسوس ہوتا ہو۔ دائیں پیڑو کو دبانے سے درد ہوتا ہے اور دائیں ران اوپر کی طرف کھنچی رہتی ہے، اس لیے مریض دائیں ٹانگ کو آزادی کے ساتھ نہیں پھیلا سکتا ——— کبھی تو اس طرح کے ایک دو دورے پڑنے کے بعد مناسب علاج سے آرام آجاتا ہو اور کبھی یہ مرض مزمن صورت اختیار کر لیتا ہے اور زائدہ اعور پھول کر سخت ہو جاتا ہے اور گاہے اس میں پیپ بھی پڑ جاتی ہو۔

تلی کے ورم کی وجہ بھی یہی ہوتی ہے جو اوپر بیان کی گئی ہو یعنی فاسد و ناقص رطوبتیں تلی کی ساخت میں جذب ہو کر اس کو متورم کر دیتی ہیں، لیکن تلی کا یہ ورم عموماً ملیریا بخاروں کے بعد ہوتا ہو چنانچہ بخار کی تین چار باری گزرنے کے بعد عموماً تلی سوج جاتی ہے اور یہ عموماً ان لوگوں میں ہوتا ہو جو بخار کی حالت میں بے تحاشا پانی پیتے ہیں جب تلی میں درد شدید ہوتا ہے تو اس کے ساتھ بخار بھی ہوتا ہو لیکن ورم کے مزمن ہونے کی صورت میں بخار نہیں رہتا اور تلی کا یہ ورم سخت ہو کر رہ جاتا ہے

جب تلی سوج جاتی ہو تو بائیں طرف پسلیوں کے نیچے ٹٹول کر دیکھنے سے معلوم ہوا کرتی ہے بلکہ بعض اوقات بڑھ کر تمام پیٹ کو گھیر لیتی ہے، چہرے اور جسم کا رنگ پھیکا سفیدی مائل ہوتا ہے، جسم لاغر ہوتا ہو، چلنے پھرنے سے سانس چڑھ جاتا ہے، پیٹ بڑھ جاتا ہو اور تمام جسم سوکھ جاتا ہے۔

علاج:۔ جگر میں ورم ہو یا معدہ اور آنتوں میں یا احشاء کے

سی دوسرے عضو میں اس کے علاج کے لیے سب سے مقدم تدبیر یہ ہو کہ حقنہ کریں۔ تین پاؤ گرم پانی میں سن لائٹ چھے ماشے گھولیں اور ارنڈی کا تیل ۲ تولے شامل کر کے بذریعہ انیما سرنج آنتوں کو فضلات و رطوبات سے صاف کریں اور حالات کے مطابق روزانہ یا دوسرے تیسرے روز یہ عمل کرتے رہیں۔ اگر حقنہ ممکن نہ ہو تو مغز املتاس چار تولے عرق گلاب بیس تولے یا پانی میں حل کر کے گرم کر کے شیر خشت ایک تولہ، ترنجبین دو تولے ملا کر پلائیں۔ یہ ملین بھی ہے، اس کے استعمال سے آنتیں فضلات سے پاک صاف ہو جائیں گی اور ورم کے تحلیل ہونے میں بھی مدد ملے گی۔

مقامی طور پر ورم کو تحلیل کرنے کے لیے مغز املتاس دو تولے، بابچھڑ چھے ماشے، مکوہ سبز کے پانی میں پیس کر نیم گرم ضماد کریں۔

اندرونی طور پر مکوہ سبز کا پھاڑا ہوا پانی، کاسنی سبز کا پھاڑا ہوا پانی، ہر ایک پانچ تولے میں شربت بزوری دو تولے ملا کر پلائیں۔ بخار ہونے کی صورت میں اس پر خاکسی پانچ ماشے چھڑک دیں۔

اگر جگر کا ورم مزمن ہو کر رہ جائے تو افسنتین نو ماشے، نوشادر چار رتی کو پانی میں پیس کر آگ پر رکھیں، جب اس میں جوش آجائے تو صاف پانی چھان کر پلائیں۔

کھانا کھانے کے بعد نوشادر سیال ۵ - ۵ قطرے تھوڑے پانی میں ملا کر پلائیں۔

آنتوں کے ورم کو تحلیل کرنے کے لیے (خواہ وہ کسی بھی آنت میں ہو) آنتوں کو حقنہ وغیرہ کے ذریعہ صاف کرنے کے بعد مکوہ سبز کا پھاڑا ہوا پانی اور سوئے کے سبز پتوں کا پھاڑا ہوا پانی ہر ایک پانچ تولے لے کر شربت دینار دو تولے ملا کر پلائیں۔ آنتوں پر وہی لیپ لگائیں جو اوپر لکھا گیا ہے یا ٹکیہ آرد ماش باندھیں۔

ٹکیہ آرد ماش: آرد ماش پاؤ سیر لے کر بکری کے دودھ میں گوندھیں اور اس میں نمک سانبھر ایک تولہ، ہینگ خالص چھے ماشے، سونٹھ چھ ماشے، تخم سیا ایک تولہ باریک پیس کر ملائیں اور ایک ٹکیہ بنا کر ایک طرف سے پکائیں۔ کچی طرف روغن گل چپڑ کر نیم گرم باندھیں۔ رات دن میں دو بار یہ ٹکیہ باندھیں۔

اگر آنتوں میں درد کی وجہ سے مریض بے چین ہو، زائدہ اعور کے متورم ہو جانے سے درد بہت تکلیف دے رہا ہو تو گل ٹیسو چار تولے،

اکاس بیل دو تولے، پوست خشخاش ایک تولے کو پانی میں جوش دیں، پھر اس میں کپڑے کی گدی بھگو بھگو کر مقام درد کو سینکیں۔

قبض ہرگز نہ ہونے دیں۔ روزانہ یا دوسرے تیسرے روز حقنہ کرتے رہیں یا پینے کے نسخے میں مغز املتاس چار تولے ملا کر پلاتے رہیں۔

تلی میں شدید ورم ہو تو اس کو تحلیل کرنے کے لیے بھی وہی دوا استعمال کریں جو ورم جگر کے لیے لکھی جا چکی ہے۔ لیکن اگر تلی کا ورم مزمن صورت اختیار کر لے اور تلی غیر معمولی طور پر بڑھ جائے تو رائی نو ماشے، سہاگہ بریاں تین ماشے کو باریک پیس کر سفوف بنائیں اور ایک ایک ماشہ یہ سفوف صبح و شام نیم گرم پانی سے کھلائیں۔

اس کے علاوہ انجیر یا مولی کے قتلے سرکہ میں ڈال رکھیں۔
ایک ہفتے کے بعد غذا کے
س کی تاثیر
بھی بڑھی ہوئی

غذا و پرہیز

جگر کا ورم تحلیل نہ ہو جائے، روٹی یا بوٹی دوسری ٹھوس غذا ہرگز نہ دیں، صرف ہلکی سیال غذائیں جیسے یخنی، آش جو، مونگ کی دال کا پانی یا سبز ترکاریوں، لوکی (گھیا)، ٹنڈے، توری، پرول کا شوربا اور ان کے قتلے دیں۔ دودھ گائے بھی دے سکتے ہیں۔ پھلوں میں سے میٹھے انار، میٹھے سنترے اور موسمی کا رس دیں، اور خربوزہ بھی دیا جا سکتا ہے۔

ایٹمی کیمیاگروں کی عجیب و غریب دوائیں

یہ عجیب کیا بات ہو کہ ایٹمی طب کی حالیہ ترقی موجودہ زمانے کے دواساز کو کیمیاگر بنا رہی ہو۔ لیکن پرانے زمانے کے کیمیاگر کے برخلاف جو معمولی دھاتوں کو سونے میں تبدیل کرنے میں ہمیشہ ناکامیاب رہا۔ موجودہ زمانے کا ایٹمی دواساز ایسی شعاع زن دوائیں تیار کرنے میں اپنا وقت صرف کر رہا ہو جو ہمیشہ ایک عنصر سے دوسرے عنصر میں تبدیل ہو رہی ہیں۔

جن دواؤں کو وہ پیش کرتا ہے وہ مختلف ایٹمی دھاتوں کی تحقیقوں کے سلسلے سے یا ایٹمی بھٹیوں سے جیسی کہ اوک ریج ٹینیسی (امریکا) میں ہو حاصل کی جاتی ہیں۔ اس بھٹی کے ایندھن کے بکس میں یورینیم یا پلوٹونیم ہو اور یہ تو بہت زیادہ شعاع زن ہیں۔

ان دواؤں کو ایٹمی دواساز پہلے اس بھٹی میں رکھ دیتا ہو جہاں وہ بالکل تبدیل ہو کر ریڈیو آئی سوٹوپس بن جاتی ہیں۔

جب یہ شعاع زن دوائیں ایٹمی بھٹی سے نکالی جاتی ہیں تو ان سے جلد کام لینا چاہیے کیونکہ ان میں سے بہت سی ایک حالت پر برقرار نہیں رہتیں اور بدل جاتی ہیں۔ وہ خود بخود دوسرے عناصر میں بدلنا شروع کر دیتی ہیں مثلاً ریڈیو سونا سیماب بن جاتا ہو۔ ۶۵ گھنٹے کے بعد صرف آدھا سونا باقی رہ جاتا ہو۔ ریڈیو فاسفورس گندھک بن جاتا ہو اور ریڈیو کرومیم وینیڈیم ہو جاتا ہو۔ یہی کیمیا ہو۔ وہ طریق عمل جس سے یہ شعاع زن دوائیں دوسرے عناصر میں بدل جاتی ہیں ذرا پیچیدہ ہے۔ ہم اس کو مختصر طور پر بیان کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔

ایٹمی دوائیں سب نہایت درجہ شعاع زن ہوتی ہیں، اس سے مراد یہ ہو کہ ایٹم کے پھوٹنے سے وہ ایک دوسرے سے الگ ہوتی رہتی ہیں۔ اس دوران میں وہ برقیوں ذرات خارج کرتی رہتی ہیں۔ اسی کے ساتھ چھوٹی اشعاع جو گاما ریز کہلاتی ہیں جو ایکس ریز سے مشابہ ہوتی ہیں شدت کے ساتھ خارج ہوتی ہیں۔

یہی اشعاع ہیں جو ایٹمی دواؤں کو طبی سائنس کے لیے مفید بناتی ہیں اور گو وہ نظر نہیں آتیں لیکن پھر بھی گیگر کاؤنٹر جیسے آلوں کے ذریعہ ان کا ادراک کیا جا سکتا ہو اور انھیں شمار کیا جا سکتا ہو۔

ایٹمی دوائیں قوت میں ایک دوسری سے بہت مختلف ہیں، بعض کی لمعہ افگنی بہت کمزور ہو اور وہ بطور سراغ یا نقش پا کے استعمال ہوتی ہیں۔ جب وہ جانوروں یا انسانوں کے جسم میں داخل کی جاتی ہیں تو جسم کے اندر ان کے گذرنے کا راستہ گیگر کاؤنٹر کے ذریعہ معلوم کیا جا سکتا ہو مثلاً

ریڈیو آیوڈین نے اب تک ہزاروں جانیں بچائی ہیں۔ کوریا کی جنگ میں اسے زخمی سپاہیوں کی رگوں میں داخل کیا گیا اور گیگر کاؤنٹر کے ذریعے یہ بات معالجوں کو فوراً معلوم ہو گئی کہ کسی زخمی سپاہی کے جسم میں کتنا خون باقی رہ گیا ہو اور زندہ رہنے کے لیے اسے کتنے خون کی ضرورت ہو۔

دوسرے ریڈیو آئی سوٹوپس میں لمعہ افگنی زیادہ قوی ہوتی ہو جیسے وہ اشعاع جو ریڈیو سونا اور ریڈیو کوبالٹ سے نکلتے ہیں۔ یہ اشعاع بہت ہی تیز اثر ہوتے ہیں اور کینسر یا سرطان کو اکھاڑ پھینکنے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ اب یہی ریڈیم کی جگہ استعمال ہوتے ہیں۔ ریڈیم صرف کثیر کے بعد بہت ہی کم تعداد میں دستیاب ہوتا تھا اور زیادہ قوی الاثر بھی نہ تھا۔

سرطان کا علاج ریڈیو کوبالٹ اور ریڈیو سونا اور ریڈیو فاسفورس سے بہت تیز لمعہ افگنی کے ذریعہ کیا جاتا ہے، اس کا طریقہ یہ ہو کہ ایک تیز شعاع سرطانی رسولی پر ڈالی جاتی ہے۔

جلدی سرطان کا علاج ریڈیو فاسفورس سے کیا جاتا ہو۔ ایک معمولی سیاہی چوس کاغذ اس میں ڈبو لیا جاتا ہے اور اس کو رسولی پر رکھ کر باندھ دیا جاتا ہے۔ اس کے برخلاف ریڈیو کوبالٹ کا ایک تار بنا لیا جاتا ہو یا اس کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑے کر لیے جاتے ہیں اور انھیں سرطانی رسولی میں رکھ دیا جاتا ہے، جہاں وہ اس وقت تک رہتے ہیں جب تک سرطان کا خاتمہ نہ ہو جائے۔

ریڈیو کرومیٹ ایک نئی ایٹمی دوا ہے، جس نے بہت سے ان لوگوں کی جان بچائی جو بہت شدت سے جل گئے تھے۔ جب اس دوا کو خون کے دوران میں شامل کیا جاتا ہو تو خون کے سرخ خلیے اسے اپنی طرف کھینچ لیتے ہیں اور اس وقت تک روکے رکھتے ہیں، جب تک وہ زندہ رہتے ہیں۔

یہ سرخ خلیے ان نسیجوں کو آکسیجن پہنچاتے ہوئے ختم ہو جاتے ہیں جو جلنے کی وجہ سے دم گھٹنے کا مقابلہ کرتی ہیں۔

ریڈیو آیوڈین دل کے عارضوں کے علاج میں استعمال ہوتی ہے۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

یہ علاج برادر محترم جناب حکیم محمد وحید الزماں صاحب مرحوم نے غالباً ۸-۹ سال قبل کیا تھا جس میں حیرت میں ڈال دینے والے واقعہ کے بعد صحت یابی ہوئی۔ اس لیے آج میں اس واقعہ کو "ہمدرد صحت" کی وساطت سے طبی برادری کی خدمت میں پیش کرنے کا شرف حاصل کر رہا ہوں۔

(حکیم مسیح الزماں۔ جامعی۔ کلکتہ)

بھائی صاحب مرحوم کا ہی نہیں، حضرت والد مرحوم کا معمول تھا کہ وہ امراض چشم کا علاج ہمیشہ اور وبائی امراض کا علاج ایام وبا میں بلا معاوضہ فرماتے تھے جس سے خلق اللہ کو بڑا فائدہ تھا۔ محلہ میں ایک شادی شدہ نوجوان خاتون رہتی تھیں اور ڈیڑھ دو سال سے برابر دوسرے تیسرے مہینے انھیں قے دست آجایا کرتے تھے۔ اس کا علاج ہمیشہ بھائی صاحب مرحوم اپنے تیار کردہ "حمضۂ کبریتی" (گندھک کے تیزاب) کو مناسب حال عرقیات میں آمیز کرکے کیا کرتے تھے، جس کی چند خوراکوں ہی میں مرض جاتا رہتا تھا۔ مگر ایک دفعہ کا ذکر ہے، یہی گرمیوں کا موسم تھا، ہیضہ وبائی صورت میں پھیلا ہوا تھا اور روزانہ موتیں ہوا کرتی تھیں۔ انھی دنوں وہ خاتون پھر قے اور دست میں مبتلا ہوئیں۔ فوراً بھائی صاحب مرحوم کے مطب میں خبر آئی اور حسب معمول وہی عرق حامض ہر قے دست کے بعد جرعہ جرعہ پینے کے لیے دے دیا گیا۔ سہ پہر کو اطلاع ملی کہ قے دست بدستور جاری ہیں اور ابھی ابھی جو قے ہوئی ہے اس میں ۳-۴ فٹ لمبا ایک مرا ہوا کیچوا نکلا ہے۔ یہ خبر پاتے ہی بھائی صاحب مرحوم معائنہ کے لیے تشریف لے گئے۔ پہلے کیچوے کو ملاحظہ کیا۔ وہ طوالت کے علاوہ گہرے زرد رنگ کا تھا اور خاص طور پر اس کا سر عجیب و غریب ساخت کا تھا اور مرغ کی کلغی کی طرح اس کیچوے کے بھی کلغی تھی۔ مریضہ کا معائنہ کیا گیا تو وہ بجائے نڈھال ہونے کے کافی ہشاش بشاش تھیں اور قے دست بھی آ رہے تھے۔ اس وقت بھائی صاحب مرحوم نے اسی عرق حامض کی مقدار دوگنی کرکے پلائی جس کے بعد فوراً ایک قے ہوئی اور اس کیچوے کا جوڑا بھی مردہ حالت میں خارج ہوا۔ اس کے بعد قے دست موقوف ہوگئے۔ احتیاطاً ہر گھنٹے پر عرق حامض کی ڈبل خوراکیں کئی بار دلوائی گئیں، مگر پھر ایک کیچوا بھی برآمد نہیں ہوا۔ غرض کہ مریضہ ہمیشہ کے لیے اس مرض سے نجات پا گئی۔

اس علاج میں اب تک حیرت اس بات پر ہے کہ مریضہ میں بظاہر مرض دیدان کی کوئی علامت نہیں پائی جاتی تھی نہ بچپن ہی میں کبھی اس کی شکایت ہو

تھے۔ علاج بھی

خارج ہوئے تب

عرق حامض دو

نہیں ہوا۔ اس

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

غالباً ۱۹۳۸ء کا واقعہ ہے، گرمی کا موسم تھا لیکن گرمی ابھی پورے شباب پر نہ آئی تھی۔ میں حسبِ معمول رات کے وقت اچھا خاصا بستر پر لیٹا۔ سوتے وقت کسی قسم کی شکایت نہیں تھی۔ اچانک رات کے آخر حصے میں آنکھ کھلی تو جی متلا رہا تھا اور کلیجہ منھ کو آ رہا تھا۔ طبیعت سنبھالے نہ سنبھلی اور قے ہو گئی۔ ساتھ ہی پاخانے کی ضرورت ہوئی اور صبح ہونے تک پے در پے قے اور دست ہوتے رہے۔ چونکہ عام طور پر ایسی اچانک تکلیف میں فوری علاج کے لیے رجحان ڈاکٹروں کی طرف ہوتا ہے، اس لیے ڈاکٹر صاحب بلائے گئے، نسخہ تجویز ہوا اور دوائیں پلائی گئیں۔ شام تک دست اور قے کا سلسلہ تو بند ہو گیا لیکن جسم کے اندر تنور کی سی کیفیت پیدا ہو گئی۔ پیاس کی شدت غضب کی تھی۔ بخار سے جسم بھن رہا تھا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ مئی جون کی تمام آگ اکٹھا کر کے میرے قالب میں جمع کر دی گئی ہے۔ کئی دن تک یہی کیفیت رہی۔ بھوک بالکل بند تھی۔ ایک دانہ حلق سے نہ اترتا تھا۔ طبیعت بےحد گھبراتی تھی۔ یہی دل چاہتا تھا کہ کسی برف خانہ میں یا کسی نہر یا کنویں میں جا بیٹھوں، لیکن بخار کے سبب نہانے کی بھی ممانعت تھی۔ جب ڈاکٹری علاج سے کوئی فائدہ نہ ہوا تو دیسی علاج کی طرف توجہ کی گئی۔

بعض احباب اپنے معتمد عطائیوں (نیم حکیموں) کو بلا لائے۔ بعض نے کہا کہ تم نے کوئی جلالی وظیفہ پڑھا ہے اور یہ اس کی گرمی ہے۔ میں نے نفی میں جواب دیا، لیکن وہ اوپری گرمی ہی بتاتے رہے۔ میرے خسر صاحب ضلع انبالہ کے ایک قصبے میں رہتے تھے۔ بیماری کی خبر پا کر وہ اپنے ہمراہ اپنے قصبے کے مقامی حکیم قاضی رشید احمد صاحب کو ہمراہ لے کر تشریف لائے، جو خاندانی اور تجربہ کار حکیم ہیں اور آج کل پاکستان میں ہیں۔ انھوں نے آ کر کیفیت دیکھی، حالات معلوم کیے اور ایک بڑی ٹب منگائی اور چند چیزیں جن میں سے خاکسی اور برگ نیم مجھے یاد ہیں، منگا کر ایک مٹی کے گھڑے میں پانی کے ساتھ خوب جوش دلایا اور پھر گھڑے کا پانی اس ٹب میں ڈال کر اس میں دس سیر برف ڈلوائی اور مجھ سے فرمایا کہ اس میں بیٹھ کر خوب نہاؤ اور جب تک سردی محسوس نہ ہو، بیٹھے رہنا۔ یہ کام میری تو طبیعت کے عین موافق تھا۔ میری تمنا تو یہ تھی ہی کہ کوئی مجھے برف خانہ میں بٹھا دے، لیکن گھر والے عجیب پریشانی کے عالم میں تھے کہ حکیم صاحب یہ کیا کر رہے ہیں!

بہرحال پانچ سات منٹ تک اس ناند میں بیٹھا رہا۔ ایسا معلوم ہوتا تھا کہ یہ پانی میرے جسم کی تمام گرمی کھینچ رہا ہو۔ جب سردی محسوس ہونے پر میں پانی سے باہر نکلا تو میری طبیعت بالکل صاف تھی۔ بخار کافور ہو چکا تھا۔ سب کو حیرت تھی۔ حکیم صاحب نے فرمایا کہ اب چند یوم مفرح بارد کا استعمال کرو۔ چناں چہ ہمدرد دواخانہ سے مفرح بارد جواہر والی منگا کر چند یوم استعمال کرنے پر میں بالکل تن درست ہو گیا۔ (ایچ۔ اے رحیم)

دیسی ادویہ کی سائنسی تحقیقات کے فوائد

راؤلفیا (اسرول) کی دقیق تحقیقات مغرب میں

(۲)

ڈاکٹر عثمان

پہلے بیان ہو چکا ہے کہ ۱۹۳۱ء میں ڈاکٹر صدیقی نے طبیہ کالج دہلی میں اسرول کے (۵) خاص الکالائیڈز جدا کرنے میں کامیابی حاصل کر لی تھی۔ مگر ان اجزا سے اُن زوردار شدید اثرات کی توجیہ نہ ہو سکی جو اسرول کی خام سالم جڑ کو استعمال کرنے سے حاصل ہوتے تھے۔ چنانچہ کلکتہ کے اسکول آف ٹراپیکل میڈیسن میں سر رام ناتھ چوپڑا اور ان کے رفقا نے اس کی مزید تحقیقات جاری رکھی، اور وہ ۱۹۴۳ء تک اسرول کی جڑ سے ایک بے شکل، غیر قلمی، ربڑی جز نکالنے میں کامیاب بھی ہو گئے۔ مگر ان ہندستانی محققین کے پاس (با وجود ان کی قابلیت تحقیق اور جوشِ عمل کے) اس وقت وہ جدید سائنسی آلات و وسائل اور نو طرز باریک تجزی کے طریقے موجود نہ تھے، جو اس ربڑی جز کی دقیق ... اجزائی مزید تفریق کے لیے ضروری تھے۔ لہٰذا اسرول کے ہنوز نامعلوم اجزائی تحقیقات مغرب میں عمل میں لائی گئی۔

۱ - سوئٹزرلینڈ کی ایک کیمیا داں، ڈاکٹر شلٹلر نے (جن کا تعلق بازل میں سیبا لیبارٹریز سے تھا)، راؤلفیا کی خام جڑ کا ایک سادہ خلاصہ تیار کر کے اُس کے انفعال و خواص کے ابتدائی حیوانی تجربات کے لیے اسے لیبارٹریز میں بھیجا۔ وہاں سے چند روز بعد جو رپورٹ آئی وہ چنداں ہمت افزا نہ تھی "یہ معتدل مسکن اثر رکھتا ہے خون کا دباؤ گھٹانے میں معتدل اثر رکھتا ہے ــــ شاید آگے چل کر دلچسپ ثابت ہو۔"

۲ - اس رپورٹ سے شلٹلر کا سارا جوش ٹھنڈا پڑ گیا۔ تاہم انھوں نے چند روز بعد اس سادہ خام خلاصہ کو مرتکز کر کے اور زیادہ قوی بنایا، اور پھر اس سے قلمی اجملین کی کچھ مقدار حاصل کرنے میں کامیابی حاصل کی ــــ اسے انھوں نے حفاظت سے رکھ دیا (یہ اجملین صدیقی کے الکالائیڈز میں سے ایک تھی)۔

۳ - ستمبر ۱۹۴۷ء میں آکسفورڈ یونیورسٹی کے سر رابرٹ رابنسن (جنھیں چند روز بعد کیمیا کا نوبل انعام ملا)، اپنے پندرہ سال پہلے کے شاگرد شلٹلر سے ملاقات کے لیے سیبا لیبارٹریز میں آئے۔ دورانِ گفتگو میں شلٹلر نے ان سے راؤلفیا کی تحقیقات اور اجملین کا ذکر کیا۔ سر رابرٹ رابنسن نے بڑی دلچسپی ظاہر کی، اور اجملین کی ۳ - ۴ گرام کا مطالبہ کیا۔ شلٹلر کے پاس اس وقت بشکل ۱ - ۲ گرام اجملین موجود تھی، مگر انھوں نے مزید مقدار تیار کر کے بعد میں بھیجنے کا وعدہ کیا۔

۴ - چنانچہ جلد ہی ہندستان سے ... پونڈ خام جڑ منگوائی گئی، اور اس سے سیبا کے کیمیا دانوں ... کر کے آکسفورڈ ...

۵ - ...

... سے اب ...

... بازی ہو ...

... تحقیقات ...

۶ - یہ تحقیقات آہستہ آہستہ جاری رہیں یہاں تک کہ ۱۹۵۱ء کے موسم گرما میں شلٹلر اور ... سے صدیقی کے ابتدائی (۵) الکالائیڈز میں کا ایک دوسرا الکالائیڈ - "سرپنٹائن" - جدا کر لیا، اور اس کی ساخت کا کیمیائی فارمولا بھی ڈھونڈ نکالا۔

۷ - اب ان کیمیا دانوں کی توجہ ۱۹۵۱ء میں اُس باقی ماندہ شہد جیسے رنگ کی گاڑھے جیسی ملچھٹ کی طرف منعطف ہوئی، جو اب تک محتاجِ تفریق و تجزی تھی۔ شلٹلر نے اس ملچھٹ کو کسی قدر صاف کرنے کے بعد اس کا ایک نمونہ فارماکولاجکل لیبارٹریز کے پاس بھیج دیا (تاکہ اس کے افعال و خواص کی وہاں پوری جانچ کی جائے)۔ چند ہی روز بعد وہاں سے یہ سنسنی خیز اطلاع وصول ہوئی۔

"یہ تھوڑی سی ملچھٹ غیر معمولی تیز و شدید اثر کی حامل ہے۔ یہ کیا چیز ہے؟"

۸ - دراصل یہ وہی "ربڑی جز" تھا، جس نے کلکتہ کے ٹراپیکل میڈیسن کے اسکول کے کیمیا دانوں (سر رام ناتھ چوپڑا اور ان کے رفقا) کو حیران کر دیا تھا اور وہ اس کے مزید تحقیقاتی کام کو آگے نہیں بڑھا سکے تھے۔

اب شلٹلر نے اپنے ایک نوجوان شاگرد اور رفیق کار ڈاکٹر

(جانسٹیر مولر) کے ساتھ اس پُراسرار جڑی بوٹی کی تحقیقات و تحلیل پر پوری توجہ مرکوز کی اور جدید ترین تحلیلی طریقوں (مثلاً قیسہ طاسی لونی ترسیم، کاؤنٹر کرنٹ ایکسٹراکشن، وغیرہ) سے کام لیکر تقریباً ۱۸ ماہ تک اس کے ریزنی خلاصہ کو مرتکز کرنے اور اس سے مختلف قیمتی اجزا نکالنے کی کوشش کی۔

۹۔ یکایک ایک دن ڈاکٹر مولر نے اپنی خوردبین کے نیچے کا منظر دیکھ کر ڈاکٹر شلیٹلر کو دعوتِ نظارہ دی۔ جب شلیٹلر نے خود بھی منظر میں چمکدار سفید قلموں کے چھوٹے چھوٹے لونیسے دیکھے تو وہ ان خوبصورت قلموں کو دیکھکر حیران رہ گئے، اور بے اختیار چیخ اٹھے "لیکن سوال یہ ہے کہ یہ کیا اثر پیدا کریں گی؟"

۱۰۔ ان قلموں کا پہلا چھوٹا سا لوندا۔ ایک ملی گرام سے بھی کم وزن کا۔ حیوانی تجربات تک کے لیے ناکافی تھا۔ چنانچہ لیبارٹری کے کیمیا دانوں نے اُن کی مزید مقدار تیار کرکے فارماکولاجکل لیبارٹریز کے ڈاکٹر بین کے پاس بھیجی تاکہ وہ اس کے افعال خواص کی تحقیقات کریں۔

۱۱۔ ستمبر ۱۹۵۲ء میں (سر رابرٹ رابنسن کی اس درخواست کے پورے پانچ سال بعد کہ مزید اجنبین بھی جائے)، سیبا کمپنی کے تین محققین ۔ (شلیٹلر، مولر اور بین) ۔ نے اپنی مشترک تحقیقات کے حسب ذیل نتائج شائع کیے۔

"ہم عرصہ دراز سے خام راؤلفیا کے خلاصوں کے مسکن جزکو علیحدہ کرکے نکالنے کی فکر میں رہے۔ اس منقوم جز کی ابتدائی تحقیقات ہندوستانی ماہرین کرچکے تھے، مگر وہ خام "روغنی ریزنی اجزا" (Oleoresin Fractions) سے آگے نہ بڑھ سکے۔ اب ہم نے اُن روغنی ریزنی اجزا کے اندر سے ان کے خاص حامل اثر مسکن جزکو خالص قلمی شکل میں نکال کر علیحدہ حاصل کرلیا ہے!"

"اس مسکن جز کا نام "ری سرپین" (reserpine) رکھا گیا ہے۔ اس کی نہایت خفیف مقدار (وریدی راہ سے ۱ملی گرام فی کلوگرام جسمانی وزن، اور براہ دہن ایک ملی گرام فی کلو گرام جسمانی وزن کے حساب سے) کتوں کو دی جائے تو یہ اُن جانوروں کو کئی گھنٹے تک خاموش و پرسکون رکھنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔ مگر عجیب بات یہ ہے کہ یہ مسکن اثر دوسری مسکن دواؤں (باربیچوریٹ، وغیرہ) کے مسکن اثر سے بالکل مختلف ہوتا ہے۔ یعنی اس کے استعمال کے بعد کوئی "مابعد خماری اثرات" مطلق نہیں پیدا ہوتے اور ان جانوروں کو بہ آسانی جگایا جا سکتا ہے، بلکہ اس کی بہت زیادہ بڑی مقداریں دینے کے بعد بھی کوئی مخدر اثر نہیں دیکھا جاتا!"

اس کے چند ہی ماہ بعد ڈاکٹر بین نے اپنی دوسری رپورٹ شائع کی اور اعلان کیا کہ ری سرپین میں دوسرے اور بھی زیادہ حیرت ناک خواص موجود ہیں "تجرباتی جانوروں میں وہ نہ صرف مسکن اثر پیدا کرتی ہے، بلکہ ان کے خون کا دباؤ بھی کم کردیتی ہے"۔ "مسکن اثر کی طرح، خون کے دباؤ کی کمی بھی تدریجاً آہستہ آہستہ ہوتی ہے، اور خون کے دباؤ کی اعظم کمی کچھ عرصے کے بعد ہی ظاہر ہوتی ہے"

اس طرح طویل تحقیقات و جاں فشانی کے بعد اب ایک منفرد خالص مگر پیچیدہ کیمیائی ساخت کا جز حاصل ہوگیا جو راؤلفیا کے مسکن اور دافع فشار فاعلی اثر کا حامل تھا!

یہ ان قدیم الاستعمال مگر غیر معیاری ٹکیوں کے بدل کے طور پر آزمائشی استعمال کے لیے کام میں لایا جا سکتا ہے، جو پہلے خام اسرول سے تیار کی جاتی تھیں۔ خام جڑ کی پچکاری نہیں دی جا سکتی تھی، مگر اس میں یہ سہولت ہے کہ اسے پچکاری کے ذریعہ بھی دیا جا سکتا ہے۔

راؤلفیا کے امریکی تجربات کا حال جداگانہ صحبت کا محتاج ہے

(باقی)

اسپغول

یہ ایک یکسالہ پودا ہے۔ اس کا تنہ زمین کے اندر ہی اندر بڑھتا ہے، جس پر باریک روئیں ہوتے ہیں، مگر شاخیں نہیں ہوتی ہیں۔ یہ پنجاب اور سندھ کے میدانوں میں اور ستلج سے مغرب کی طرف کی چھوٹی پہاڑیوں میں پیدا ہوتا ہے۔ ہندستان اور پاکستان کے مختلف حصّوں میں اس کی کاشت بھی کی گئی ہے۔

خواص و استعمال:- دوائً اس کے بیج سب سے زیادہ کارآمد ہیں۔ اسپغول کے بیج ٹھنڈک پہنچانے والے، لعاب دار، مزلق، پھسلانے والے، ہلکے ملین، ہلکے حابس (سکیڑنے والے، ہلکے قابض) اور مدرِ بول (پیشاب لانے والے) ہوتے ہیں۔ معدہ اور آنتوں کی جھلّی کی خرابیوں اور اعضائے بول کے امراض میں اسپغول عام استعمال کی ایک گھریلو دوا ہے۔ ہر قسم کے دستوں اور پیچش میں (خواہ پیچش امیبائی ہو یا عصیوی) اسے عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کا لزج لعابی مادّہ یا گوند تمام جراثیمی سمیات اور فاسد مادّوں کو جذب کر لیتا ہے یہ بیج نزلہ و زکام، سوزاک و جریان، بواسیر اور گردہ و مثانہ کی خرابیوں میں بھی بہت استعمال کیے جاتے ہیں۔ ان کا چکنے رکھنے کا اثر کھانسی، نزلہ و زکام، خراش حلق وغیرہ میں بہت نفع بخش ہوتا ہے۔ بالخصوص بچوں میں۔ ملین اثر کی وجہ سے یہ مزمن شنجی قبض میں بہت فائدہ کرتے ہیں، مگر اس قسم کے قبض کے لیے اسپغول کافی مقداروں میں (ایک یا دو بڑے چمچے بھرے ہوئے فی خوراک) دن میں ایک یا دو بار کھلانا چاہیے۔ اسپغول کا جوشاندہ (اسپغول ایک حصّہ، پانی ۲۰ حصّے) بخاروں، سوزش و کمی پیشاب وغیرہ کی حالتوں میں اچھا اثر رکھتا ہے۔

پیچش کا ایک نہایت کارگر نسخہ یہ ہے:-

سبوس اسپغول ایک ڈرام (ایک چھوٹا چمچہ بھر)، سونف نصف ڈرام، شکر ایک آدھ چمچہ۔ پیچش میں آنؤں زیادہ ہو تو اسپغول ایک تولہ، مصری ایک تولہ، خوب ملا کر یہ خوراک دن میں دو چار بار لینا چاہیے مزمن اسہال و پیچش، قرحۂ معدیہ و اثنا عشریہ، بعض امراض گردہ و مثانہ (مثلاً التہاب مثانہ) اور عوارض اعضائے بول و تناسل میں یا تو اسپغول (سالم بیج خوب خشک و صاف کیے ہوئے) ایک حصّے کو پانی (۲۰ حصّے) میں پاؤ گھنٹے تک خوب بھگو کر، یا سفوف کی شکل میں دینا چاہیے۔ اسپغول کے خیساندہ یا جوشاندہ کا ایک چکنا گوند جیسا آمیزہ بن جاتا ہے، جسے حسبِ ضرورت شکر ملا کر پلا دینا چاہیے۔ سفوف ۲ یا ۳ ڈرام قدرے شکر یا مصری ملا کر دیا جا سکتا ہے۔ لیکن قبض رفع کرنے کے لیے اسپغول اس سے زیادہ بڑی مقداروں میں ۲ تا ۳ مربہ کے چمچہ بھر (مربّہ کا چمچہ یا ڈیزرٹ اسپون چائے کے چمچے سے دگنا یا ڈرام [illegible]

خوراک ہوتا [illegible]

ہیں۔ پیچش [illegible]

(اندر جو) ملا [illegible]

[illegible]

ہے، جو بھگونے سے پھول جاتا ہے۔ اس غلاف کے اندر سخت بیج ہوتا ہے، جو آنتوں میں خراش پیدا کر سکتا ہے۔ بعض معالج، بالخصوص بچوں کے لیے صرف اسی لعابی مادّے کو استعمال کرتے ہیں، تاکہ آنتوں میں چھیڑ یا خراش نہ پیدا ہونے پائے۔

اسپغول کے بیجوں کو کوٹ کر سرا اور تیل کے ساتھ بنائی ہوئی پولٹس، ورموں اور روماتزمی اور نقرسی عوارض میں ماؤف حصوں پر لگائی جاتی ہے۔

بکائن

اس درخت کے پتے، جڑ کی چھال، پھول اور پھل دوائً استعمال کیے جاتے ہیں۔ اسے مہا نیم یا ولایتی نیم بھی کہتے ہیں۔

خواص و استعمال:- اس درخت کے تمام حصے تلخ دواؤں کے خواص رکھتے ہیں اور تیز مسہل بھی ہوتے ہیں۔ ان کا تازہ رس ۲ سے ۹ ماشے کی مقداروں میں پلایا جاتا ہے۔

پتّوں کا رس دافع کرم خواص کے لیے مشہور ہے اگرچہ اب اس میں

بہت کچھ شبہ کیا جاتا ہے۔ پتّے اور چھال اندرونی اور بیرونی دونوں طرح جذام اور خنازیر میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ پتّوں کا جوشاندہ ۱ تولے سے ۲ تولے کی مقدار میں ہسٹیریا (اختناق الرحم) میں بھی پلایا جاتا ہے۔ پتّوں کا رس بارد اورام کو تحلیل کرنے کے لیے بیرونی طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ پتّوں اور پھولوں کی پلٹس عصبی درد کے لیے پیشانی پر رکھی جاتی ہے۔ پتّوں کا گرم ضماد غدودوں کا ورم تحلیل کر دیتا ہے۔ یہ ضماد خارش اور دوسرے جلدی امراض کے لیے بھی استعمال کیا جاتا ہے۔

تنے کی چھال:۔ دافع کرم، مہیج اور دافع تشنج ہوتی ہے۔

جڑ کی چھال:۔ آنتوں کے گول کیڑوں کے لیے بہت مفید سمجھی جاتی ہے مگر اس کی حد سے زیادہ بڑی مقدار میں سمّی یا مخدر اثرات پیدا کر سکتی ہے۔ تازہ جڑ کی چھال ۱ تولے کو پانی ۲ سیر میں جوش دے کر ایک سیر تک کر کے یہ جوشاندہ دافع کرم اثر کے لیے بچوں کو سوا سوا تولے کی مقدار میں تین تین گھنٹے کے وقفہ سے پلایا جاتا ہے، یہاں تک کہ کیڑا خارج ہو جائے، یا اسے اس مقدار میں کئی دن تک صبح و شام دے کر بالآخر ایک تیز مسہل دے دیا جاتا ہے۔ یہ جوشاندہ (ایک حصہ جڑ کی چھال ۱۰ حصے پانی) ۱/۲ سے ۳ تولے کی مقدار میں تلخ مقوی دوا کے طور پر بھی پلایا جاتا ہے۔

بیرونی طور پر اس جوشاندے سے آتشک کے بثور دھوئے اور صاف کیے جاتے ہیں۔

پھول:۔ دافع قبض وسدہ، محلل اور مدر حیض اثر رکھتے ہیں۔ پھولوں کی پلٹس سر کی جوئیں مارنے کے لیے لگائی جاتی ہے، نیز وہ جلد کے بثوری امراض میں مفید ہوتی ہے۔ **پھل**:۔ زیادہ مقداروں میں (۱۰ تا ۸) سمی اثر رکھتے ہیں۔ کم مقداروں میں انھیں جذام اور خنازیر کے لیے دیا جاتا ہے۔ خشک پھلوں کو وہسکی میں بھگو کر کدو دانوں اور خراطین وغیرہ کیڑوں کے لیے دیا جاتا ہے۔ بعض ملکوں میں بیج ٹائفائڈ بخار (تپ محرقہ) احتباس بول اور عورتوں میں حیضی دردوں کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔

لیونارڈ راولف

لیونارڈ راولف کی زندگی اور اس کے دَور کی مختصر سوانح میں اس کے مصنف ریپَل نے بیان کیا ہو کہ سولھویں صدی کے ہی حکیم اور ماہرِ نباتیات کا نام اب .. دوبارہ ۶۵۲ء میں اس وقت مشہور ہوا ہو جب کہ ان کے نام سے موسوم پودے راولفیا سرپنٹینا سے حاصل شدہ جز کا استعمال بلڈ پریشر کی دَوا کے طور پر نئے سرے سے شروع کیا گیا۔ لیکن ان کے اور بھی ایسے کارنامے ہیں جن کی وجہ سے انکی شہرت ہونی ہی چاہیے تھی۔ مثلاً قہوہ کے غذائی فائدوں کے علاوہ اس کے معالجاتی فوائد انہی نے دریافت کیے۔ ان کے چینی کے برتنوں کے وسیع مجموعوں سے معلوم ہوا کہ مشرقِ وسطیٰ میں قہوہ کے لیے کس قسم کے چینی کے برتن استعمال ہوتے ہیں۔ انھوں نے مشرقِ وسطیٰ کا سفرنامہ ۱۵۸۲ء یا ۸۳ء میں شائع کیا تھا۔ اس سفرنامہ میں انھوں نے شام، عرب اور عراق کے سفر کا حال بیان کیا ہو۔ یہ کتاب لیڈن کے ہربیریم کی لائبریری میں اب بھی موجود ہے۔

راولف آگسبرگ میں پیدا ہوئے لیکن صحیح تاریخ پیدائش و وفات معلوم نہیں۔ ریپل کا خیال ہو کہ یہ ۱۵۴۰ء میں پیدا ہوئے اور (جیسا کہ اکثر لوگ بیان کرتے ہیں کہ ان کا انتقال ۱۶۰۶ء میں ہوا، اس کے خلاف) بعارضۂ پیچش ۱۵۹۶ء میں انتقال ہوا اور اپنے برادرِ نسبتی کے قول کے مطابق ۱۵۶۵ء میں اس زمانے کے آگسبرگ کے مشہور طبی گھرانے کی ایک لڑکی یوچینا جنگ کے ساتھ شادی کی۔ اس گھرانے کا اصل وطن زیورچ تھا۔ انھوں نے بولونا میں ۱۵۵۶ء میں ایم۔ ڈی کی ڈگری حاصل کی۔ ۱۵۸۷ء میں آگسبرگ کے کالج آف میڈیسن کے لیے منتخب ہو کر ۱۵۹۰ء میں اس کے ڈین ہو گئے۔ اس شہر کے ۸۸-۱۵۸۷ء کے کاغذات سے معلوم ہوتا ہو کہ میڈیکل آفیسر آف ہیلتھ کے طور پر خدمات انجام دینے کے لیے سلسلے میں انھیں ۱۰۷ فلورین، ۳۰ گنیاں دیجاتی تھیں چونکہ یہ پروٹسٹنٹ عقیدہ سے تعلق رکھتے تھے، اس لیے اس عہدہ کو ۱۵۸۸ء میں خیرباد کہنا پڑا اور وقتی طور پر آسٹریا کے شہر لینز چلے گئے، جہاں وہ بعد میں ہنگری میں متعین آسٹریا کی فوجوں کے ڈاکٹر بنا دیے گئے۔

مصنف نے اس مسئلہ پر قیاس آرائی کی ہے کہ کیا واقعی جو پودا ان کے نام سے موسوم ہے، اس کو انھوں نے دیکھا بھی ہو۔ عام خیال یہ ہے کہ اس نام کا استعمال سب سے پہلے فرانسیسی عالِم نباتیات چارلس پلومیر (۱۷۰۴ء - ۱۶۴۶ء) نے اپنی کتاب میں کیا ہو، جو امریکن پودوں وغیرہ کے سلسلہ میں ۱۷۰۳ء میں شائع ہوئی تھی۔ اس کتاب میں سرپنٹیا ننا پر بھی، جو اس میں اضافی لفظ کر بحث کی گئی ہے۔

کہ اس لفظ کہ

میں اور پیراسے

کہلاتا ہے''

ماہرِ نباتیات''

''لگنم کولبرنیم'' لکھا تھا۔ اس سے تقریباً دو سو سال بعد اس پودے کے خصوصی مفید جز ''ریزر پائین'' کا تذکرہ ڈچ ماہرِ نباتیات جارج ایبرہارڈ رمف (۱۶۲۵ء سے ۱۷۰۲ء تک) نے اپنی تصنیف ''ہربیری ایمبوئینسس آکجوایریم'' میں کیا ہے جو ایمسٹرڈم میں ۱۷۵۵ء میں شائع ہوئی۔ دوسرے بیانات سے ظاہر ہوتا ہے کہ راولف نے یہ پودا حلب (دمشق) میں دیکھا تھا اور اس کو اپنے ہربیریم میں لگایا تھا۔

ریپل نے اپنے مضمون کو اس امید کے ساتھ ختم کیا ہو کہ راولف کے سلسلے میں ان چیزوں پر اور روشنی ڈالی جائے گی، جن سے ان کی تاریخ پیدائش معلوم ہو سکے اور ان کی کوئی تصویر بھی موجود ہے یا نہیں۔

مسیح صحت برنر میکفیڈن

برنر میکفیڈن کے انتقال سے دنیا کی ایک ایسی عجیب و غریب ہستی اٹھ گئی جو کسرت کے فن کی ماہر تھی چند دن قبل ایک ناقابلِ اعتبار واقعہ ظاہر ہوا، یعنی ستاسی سالہ میکفیڈن جو "فزیکل کلچر" کا بانی، پائلٹ اور ہوائی چھتری کا ماہر، ایک ریسٹوران کا سابق ملازم، سابق پہلوان، مصنف، ایڈیٹر، پبلشر، ماہر غذائیات اور "مسیح صحت" تک تھا، بیمار پڑ گیا۔



بچپن ہی سے ایک یتیم بچے کی حیثیت سے میکفیڈن ان تمام چیزوں میں گرفتار ہوا جن میں گرفتار ہونا ایک انسان کے لیے ممکن ہو سکتا ہے یعنی محبت، جیل، مقدمہ بازی، طلاق کی عدالتیں، شہرت، نزاع، سوائے ہسپتال کے جہاں زندگی کے آخری چند ہفتے اسے رہنا پڑا۔

ہسپتال میں داخل ہونے کے پانچ دن بعد یرقان کے باعث جس نے غذا اور پانی کی کمی کی وجہ سے شدت اختیار کر لی تھی۔ میکفیڈن کو جان سے ہاتھ دھونا پڑا۔ قدرت کی ستم ظریفی دیکھیے کہ جس چیز کو اس نے انسان کی ساری برائیوں کا علاج سمجھا تھا اور خود بھی کم از کم ستر سال تک اس پر عمل پیرا رہا تھا وہی اس کی موت کا سبب بنی یعنی روزہ۔ اس کا عقیدہ تھا کہ آدمی ضرورت سے زیادہ کھانے کی وجہ سے آج کل اپنی صحت تباہ کر رہا ہے چنانچہ وقتاً فوقتاً وہ فاقہ کیا کرتا تھا یہاں تک کہ بعض اوقات مسلسل سات دن تک فاقہ کرتا تھا۔ اس کا آخری فاقہ تین دن کے بعد گڑبڑ ہو گیا۔

اس دوران میں اس کی اٹھاون سالہ بیوی نے جو خود بھی کسرت کی ماہر تھی اور شوہر سے علیحدگی اختیار کر چکی تھی اسکے خلاف نان نفقہ کے مقدمہ کی پیروی جاری رکھی جس میں اس نے بینتالیس ہزار چھ سو روپے وکیلوں کے محنتانے اور تقریباً تین ہزار روپے ماہانہ نان نفقہ کی بقایا کا دعوا کر رکھا تھا۔ مسز میکفیڈن دسوم، اس فکر میں تھی کہ کسی طرح ۲ ½ کروڑ روپے سے زیادہ کی وہ رقم ہاتھ لگ جائے جو میکفیڈن فاؤنڈیشن کے نام سے اسکے شوہر نے سنہ ۱۹۳۱ء میں محفوظ کر لی تھی۔ میکفیڈن کے وکیل کا یہ دعوا تھا کہ یہ رقم تعلیمی، خیراتی اور سوشل کام کیلیے مخصوص کی گئی ہے جبکہ جونی کے وکلا کا دعوا تھا کہ قرض خواہوں کو دھوکہ دینے کیلیے فاؤنڈیشن کا ڈھونگ رچایا گیا تھا۔

اب تک تو جیت اس کی بیوی کی رہی تھی۔ فروری سنہ ۱۹۵۴ء میں اسکے خلاف ظلم اور بے وفائی کے الزام لگا کر وہ طلاق حاصل کرنے میں کامیاب ہو گئی۔ اس کا دعوا تھا کہ اس نے بیوی کے خلاف الزام لگایا ہے کہ وہ زہر خورانی کی کوشش کر رہی ہے اور اپنی خواب گاہ کی کھڑکی رات کو اس خیال سے کھلی چھوڑ دیتی ہے کہ اس کا عاشق اندر آ جائے۔ مزے کی بات یہ ہے کہ یہ کھڑکی پندرھویں منزل پر ہے۔

برنار اور جانی کی شادی سنہ ۱۹۴۸ء میں بیچ پر ہوئی جب برنار کی عمر اناسی سال تھی اور اس کے نو بچے اور چودہ پوتے پوتیاں اور نواسے نواسیاں تھیں۔ جانی کی عمر بیالیس سال تھی۔ پہلی شادی سے دو بچے اور ایک پوتا تھا۔ کیلیفورنیا میں مشہور تھا کہ وہ ایسے علم کی موجد ہے جس سے انسان میں کشش کی قوت پیدا ہو جاتی ہے، اس سے سب محبت کرتے ہیں اور وہ ہمیشہ جوان رہتا ہے۔ میکفیڈن کو وہ ڈیڈی کہتی تھی۔ شادی کے بعد ہی نویلی مسز میکفیڈن نے اعلان کیا کہ اسکے قبضے میں ہمزاد آ گیا ہے اور پھر دونوں دنیا کے لوگوں کو صحت مند بنانے میں لگ گئے۔ میکفیڈن اپنی سادہ مجرد گاہ میں رہتا رہا اور اسکی دلہن نے اپنے آرام دہ مکان کو نہ چھوڑا۔ ہفتہ میں چار راتیں اپنے شوہر کا کھانا پکانے کیلیے اس کے مکان پر گزارتی تھی کیونکہ اسے گرم گرم کباب کڑھائی سے اترتے ہی، کیک پیکٹ سے کھلتے ہی اور دودھ بوتل سے نکالتے ہی پینے میں مزہ آتا تھا۔ اس شادی کے وقت میکفیڈن کو مجرد رہتے ہوئے اٹھارہ سال گزر چکے۔ اس نے اپنی اس سے پہلی بیوی کو طلاق سنہ ۱۹۴۶ء میں دی تھی اگرچہ قانوناً سنہ ۱۹۳۲ء سے اس سے علیحدگی اختیار کر چکا تھا۔

مسز میکفیڈن ثانی، میری نامی یارک شائر کی ایک صحت مند لڑکی تھی جس نے میکفیڈن کا جاری کردہ ایک مقابلہ "دنیا کی مکمل ترین عورت" جیتا تھا۔ اسے اپنے ساتھ بیس میل کی برتانی دوڑ کے لیے لے گیا۔ اس دوران میں جب آرام کے لیے ٹھہرے تو اس نے شادی کی تجویز پیش کر دی۔ میری کی منظوری پاتے ہی میکفیڈن ایک منٹ چار سیکنڈ تک سر کے بل کھڑا رہا۔ یہ واقعہ سنہ ۱۹۱۳ء کا ہے۔ اس وقت میکفیڈن کی عمر پینتالیس اور میری کی انیس سال تھی۔ شادی کے معاہدے میں یہ شرط شامل تھی کہ ان کے بچوں کی پیدائش سے پہلے یا بعد میں

کسی ڈاکٹر کی خدمات حاصل نہیں کی جائیں گی اور یہ کام فزیکل کلچر کے ذریعہ انجام پائے گا۔ جب میری کی چوتھی لڑکی ہوئی اور میکفیڈن کی چھٹی (کیونکہ پہلی شادی سے اس کی دو لڑکیاں اور تھیں) تو اس نے اعلان کیا کہ میں پہلے سے بچے کی جنس مقرر کرنے کے طریقہ پر تحقیق کر رہا ہوں جس کے نتیجہ میں میرے آئندہ پیدا ہونیوالے بچے لڑکے ہوں گے۔ واقعی میری کے باقی تین بچے لڑکے ہی ہوئے۔ میکفیڈن کی پہلی بیوی کو اسلیے علیحدگی اختیار کرنی پڑی تھی کہ "قدرتی قوت" کے عقیدہ میں اپنے شوہر کے قدم بہ قدم نہ چل سکی اور آخر اپنی بچیوں کو لیکر چلی گئی لیکن میری اس سے زیادہ سخت جان نکلی۔ قدرتی قوت میں ایسی چیزیں شامل تھیں جیسے خشک بسکٹوں، ٹھنڈے پانی اور شہد کا ناشتہ اور گھاس، چائے، ہٹر، سوپ، اخروٹ، پھل، سبزیوں کے عرق اور کچی گاجروں کا لنچ۔ صبح کا اٹھنا ایک مصیبت تھا۔ فینچی کی کسرتیں تو بستر میں ہی کی جاتی تھیں، پھر ڈمبل ہلانا، دم کشی اور پھر دس میل کی دوڑ۔ میری کو ان سختیوں کی پرواہ بھی نہیں ہوئی۔

میری کے بیان کے مطابق ان میں ناچاقی اولاد کی تربیت پر ہوئی اسے اپنی نوزائیدہ بچی کو دن میں کم از کم ایک بار ٹھنڈے پانی میں غوطہ دینے کا حکم پسند نہیں آیا۔ نہ اسے یہ بات بھائی کہ سارے بچے ننگے دھڑنگے باہر میدان میں ناچیں خواہ کتنی ہی ٹھنڈ کیوں نہ ہو۔ ایک دفعہ کہنے لگا کہ یا تو سو بیٹھکیں لگاؤ ورنہ میری محبت سے ہاتھ دھو و۔

میری نے محبت جیت لی۔ جو کچھ لوگوں سے کرنے کو کہتا تھا اس پر خود بھی عمل کر کے شہرت اور دولت دونوں کمائیں۔ اسکی زندگی بالکل ایک امریکن کہانی کی طرح تھی۔ وہ مسوری کے ایک غریب کسان کے گھر ۱۶ اگست ۱۸۶۸ء میں پیدا ہوا۔ بچپن میں بہت سختیاں اور مصائب جھیل کر نو سال کی عمر میں ایک کمزور بیمار یتیم کی حیثیت سے ایک یتیم خانہ میں پہنچ گیا جہاں چھوٹے بڑے سب ہی اسکا مذاق اڑاتے تھے کہ تم اسے سوکھے اور بیمار ہو کہ جلدی ہی مر جاؤ گے۔ پھر اسے ایک کسان کے حوالے کر دیا گیا جہاں دو سال تک اسکی غلامی میں رہنے کے بعد بارہ سال کی عمر میں بھاگ کر شہر پہنچا اور دو سال تک چھوٹے چھوٹے کام دھندے کر کے آوارہ گردی اختیار کر لی۔ اس زندگی نے اسکی صحت بحال کر دی۔ اسے فزیکل کلچر سے عشق ہو گیا اور آخر کار اسی کو اپنا پیشہ بنا لیا لیکن اسکے اندر ایک اور صلاحیت بھی پوشیدہ تھی جس کی وجہ سے آخر کار وہ بڑا دولت مند ہوا یعنی تصنیف و تالیف اور اشاعت۔ سب سے پہلے ۱۸۹۸ء میں فزیکل کلچر کے نام سے ایک رسالہ نکالا۔ ۱۹۳۰ء تک گویا وہ ایک اشاعتی سلطنت کا فرمانروا ہو گیا۔ اس کے قبضے میں بیس رسالے اور دس اخبار تھے، پچاس کتابیں جو زیادہ تر صحت اور جنسیات پر تھیں شائع کر چکا تھا ان میں ناول اور صحت پر انسائیکلو پیڈیا جو آٹھ جلدوں میں ہے، شامل ہیں۔ وہ مختلف قلمی ناموں سے بہت کثرت سے لکھا کرتا تھا۔ یورپ اور امریکہ میں اسکے صحی عقیدہ کے ہزاروں معتقد ہو گئے۔ کسرت اور پرہیز سے بیسیوں امراض کا علاج کرتا تھا۔ اس نے امریکہ کے دو بڑے اداریے یا صنعتیں قائم کیں یعنی اقرار گناہ، اعترافات اور عریانیت۔ آج کروڑوں ٹیپے کی یہ صنعتیں اسی کی مرہونِ منت ہیں جیسے جسم کی نمائش کے مسئلوں پر انجمن انسداد گناہ نیو یارک کے انتھونی کامسٹوک کی میکفیڈن سے چل گئی۔ کامسٹوک نے ۱۹۰۵ء میں میکفیڈن کو میڈیسن اسکوائر گارڈن میں لڑکیوں کی عریاں لباس میں نمائش کرنے پر گرفتار کرا دیا۔ ایک سال قید اور دو ہزار ڈالر جرمانہ کی سزا ہوئی۔ جرمانہ تو بھرنا پڑا البتہ قید کی سزا پریذیڈنٹ ٹافٹ نے معاف کر دی۔

وہ بہت سے رسالوں کا پبلشر تھا جو صحت، رومان، سراغرسانی، کھیل اور فضائی پرواز پر لکھتے تھے۔ ان کے ڈیڑھ کروڑ پرچے ماہانہ فروخت ہوتے تھے جن کا منافع بیس یا تیس لاکھ ڈالر ...

اسے روشن ضمیری

ہوٹلوں اور انقصا ...

سینٹ میں ایک ...

خود بھی وہیں کھانا ...

کی یہاں تک کہ آنکھ کے پوٹوں کی سرب ... جسے اسلے ہوتے دنیا میں سب سے زیادہ گھٹے ہوئے تھے۔

۶۲ سال کی عمر میں ہوابازی کا امتحان مکمل کر لیا ۸۲ سال کی عمر میں جہازرانی کے لائسنس میں توسیع بھی دیدی گئی۔ اپنی اکیاسی دیں سالگرہ نیو یارک میں تین ہزار فٹ کی بلندی سے ہوائی چھتری کے ذریعے کود کر منائی۔ اس حالت میں بیس بال کی سفید ٹوپی، ڈبل بریسٹ سوٹ، اور گھٹنوں کے گارڈ پہنے ہوئے تھا اور صحیح سلامت اتر آیا۔ بیاسی سال کی عمر میں وہ پندرہ سو فٹ کی بلندی سے دریائے ہڈسن میں کودا۔ اس وقت بھی سفید ٹوپی (خود) اور سرخ انڈرویر پہنے ہوئے تھا۔ دفتری سست روی کی وجہ سے آبشار نیاگرہ پر کودنے کی کوشش ختم کر دینی پڑی۔ تراسی سال کی عمر میں پیرس میں دریائے سین کے ساحل پر کودا اور مقررہ جگہ سے نصف میل آگے جا کر اترا۔ اس کا بیان ہے کہ یہ اترنا نسبتاً زیادہ دقت طلب رہا۔ اس کا ارادہ تھا کہ ایک سو بیس سال کی عمر تک ہر سال اسی طرح کودتا رہے اور پھر ایک سو پچاس سال کی عمر تک جیتا رہے، لیکن جب وہ اپنی تین سالگرہوں پر ایک دفعہ بھی نہ کودا تو اس کے معتقدین کو شبہ ہونے لگا کہ بڑے میاں میں اب وہ دم خم نہیں رہے اور افسوس کہ حقیقت بھی یہی ثابت ہوئی۔

"لاری نوے"

گنے کی پیداوار بڑھائیے!

گنے کی بوائی کا سب سے اچھا وقت دس فروری سے دس مارچ تک ہے گنے کی بوائی اور لوائی کے لیے کھیتوں کی تیاری ساتھ ساتھ کرنا چاہیے۔ کماد کی فصل کو بیجنے کے لیے اگلی فصل کو نقصان پہنچانا ٹھیک نہیں ہوتا۔ جو گنا فروری اور ۱۵ مارچ کے پہلے بو دیا جاتا ہے وہ بعد کی بوئی ہوئی فصل سے بہت زیادہ اچھا ہوگا اور عمدہ مال ہوگا۔ یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ فصل کو بونے کا ایک خاص وقت ہے اور اس کی پیداوار ٹھیک وقت کی بوائی پر بہت کچھ منحصر رہتی ہے۔

جلدی بوائی کرنے سے گنے کی فصل کی جڑیں مئی جون تک بڑھ کر کافی زمین میں پھیل جاتی ہیں جس سے اس فصل میں جیٹھ کی گرم ہوا اور لو کا بہت کم اثر ہونے کا اندیشہ رہتا ہے۔ دیر کی بوئی ہوئی گنے کی جڑیں اوپری سطح پر رہیں گی اور فصل کو ٹھیک اس وقت پانی کی زیادہ ضرورت ہوگی جبکہ پانی کم مل سکتا ہے اور مناسب وقت پر پانی نہ ملنے اور کھدائی اور گوڑائی نہ ہونے سے پیداوار بہت کم ہو جائے گی۔

گنے کو تین طرح سے بوتے ہیں۔ اوّل نالیوں میں بونا، دوسرے سیدھی لائن میں بونا اور پھر برسات میں مٹی چڑھانا، تیسرے ہل کے پیچھے کونڑ میں بونا اور برسات میں مٹی نہ چڑھانا۔

نالی بنانا۔ ربیع کی فصل بونے کے بعد گنے کے کھیت کی پھر جتائی شروع کرنا چاہیے اور اس کو جوت کر اور پاٹا لگا کر ٹھیک کرنا چاہیے۔ پھر اس کھیت میں جس میں نالیاں بنانی ہیں سرے کے مینڈھ پر دو آدمیوں کو رسی پکڑ کر بیٹھنا چاہیے اور تیسرا آدمی اس رسی پر چلتا ہے جس سے کھیت میں لائن کا نشان بن جاتا ہے۔ جب ایک لائن نشان بن جائے تب پھر دوسری لائن ۱½ فٹ کی دوری پر بنائی جائے۔ اسی طرح سارے کھیت میں لائنوں کے نشان بنائے جاتے ہیں۔ لائن بن جانے کے بعد ۱½ فٹ کی مٹی دونوں طرف کی خالی جگہ میں ۶۔ انچ کی گہرائی تک کسی سے اٹھا کر رکھنا چاہیے تاکہ بونے کے لیے ۱½ فٹ چوڑی نالی تیار ہو جائے اور اتنی ہی چوڑی مینڈ۔ جب سب نالیاں تیار ہو جائیں تو ان نالیوں کو "اکولہ ہو" یا کسی دوسرے "ہو" سے گوڑنا چاہیے۔ اور اس قدر گوڑائی کی جائے کہ کھودی ہوئی مٹی ۹۔ انچ تک اچھی طرح بھربھری اور باریک ہو جائے جس سے جڑوں کو پھیلنے کے لیے کافی جگہ مل جائے۔ اس کام کو آخری ہفتہ نومبر یا شروع ہفتہ دسمبر میں ختم کر دینا چاہیے۔ اس بات کا خیال رکھنا بہت ضروری ہے کہ کم از کم بوائی سے آٹھ ہفتے پہلے کھاد ڈال کر خوب اچھی طرح سے نالیوں میں گوڑائی کر دی جائے تاکہ وہ مٹی میں مل جائے چونکہ بھوری زمینوں میں نمی کم ٹھہرتی ہے۔ اس لیے نالی بنانے سے اس میں نمی قائم رہے گی۔ دوسرے بھوری زمینوں میں گنّوں کے گر جانے کا بھی اندیشہ رہتا ہے۔ اس لیے مٹی چڑھا دینے سے گنے گرنے سے بچ جاتے ہیں۔ جب نالیوں کی کھاد مٹی میں اچھی طرح مل جائے تو فروری کے شروع تک ان کو یوں ہی پڑا رہنے دینا چاہیے۔ اگر جنوری اور فروری کے مہینے میں بارش نہ ہوئی ہو اور نالیوں میں نمی نہ ہو تو فروری کے شروع ہفتہ میں پلیوہ کر کے ۱۵ فروری سے ۱۵ مارچ تک بوائی کر دینی چاہیے۔

دوسرا طریقہ کھیت بغیر نالی بنائے لائن میں بونے کا ہے اور برسات میں کھیت میں پودوں پر مٹی چڑھانے کا ہے۔ یہ آسان اور سستا طریقہ ہے۔ اکتوبر کے مہینہ تک دونوں طریقے سے کھیت کی تیاری ایک سی ہوگی لیکن مٹیار زمینوں میں اور ایسی جگہوں میں جہاں کہ نمی زیادہ ہے وہاں نالی بنانے کی ضرورت نہیں ہے۔ جاڑے میں کھیت میں کھاد ڈال کر اچھی طرح جتائی کرنا چاہیے اور پھر اس کھیت میں ۳ - ۳ فٹ یا ۳½ فٹ کی دوری پر رسی سے نشان بنا کر لائن میں فصل بونا چاہیے جن کھیتوں میں کھاد، جتائی اور پانی کی پوری مقدار پہنچائی جا سکے ان میں قطاروں کا فاصلہ ۳½ فٹ رکھنے سے پیداوار اچھی ہوگی۔ چونکہ زیادہ تر کسانوں کے کھیت کمزور ہوتے ہیں اور مناسب کھاد و پانی دینے سے مجبور ہوتے ہیں اس لیے ایسے کھیتوں میں گنے کی لائنوں کا فاصلہ ۳ فٹ سے زیادہ رکھنے میں فصل خراب ہو جانے کا اندیشہ رہتا ہے۔

تیسرا طریقہ ہل کے پیچھے کونڑ میں بونے کا ہے جیسا کہ کسان اکثر اپنے کھیتوں میں گنا بوتے ہیں۔ یہ طریقہ اچھا نہیں ہے کیوں کہ پہلے ہی پودوں کے جھنکڑ ہو جانے سے فصل کی گوڑائی میں بہت پریشانی ہوتی ہے، دوسرے فصل کے بڑھنے پر پودوں کے درمیان کی مٹی ان کی جڑوں پر نہیں چڑھائی جا سکتی اور فصل اکثر بڑھ کر گر جاتی ہے۔ اس طرح سے بوئی ہوئی گنے کی فصل میں کسی قسم کا گوڑائی کا آلہ نہیں چلایا جا سکتا سوائے اس کے کہ ہاتھ سے بچا بچا کر گوڑائی کی جائے۔

بیج کو چھانٹنے کے بعد گنے کو بونا چاہیے۔ گنے میں سے ڈیڑھ ڈیڑھ بالشت کے ایسے ٹکڑے کاٹے جائیں کہ ان کے اندر کم سے کم تین آنکھوے ہوں تاکہ اگر ایک آنکھ کا کلّہ نہ اگ سکے تو دوسرے کا ضرور اگ آئے۔ ایک ایکڑ کے لیے قریب چھ ہزار سے آٹھ ہزار تک ٹکڑے کافی ہوتے ہیں جب نالی بنی ہو تو موٹے گنے یا پونڈے کا بیج ساٹھ من اور معمولی گنے کا چالیس من فی ایکڑ کافی ہوتا ہے۔

اس کے بونے کے بھی دو طریقے ہیں (۱) آنکھوا سے آنکھوا ملا کر بونے سے مزدوری اور بیج زیادہ خرچ ہوتا ہے عام طور سے یہ طریقہ کام میں کم لایا جاتا ہے اس طرح سے بویا ہوا گنا گھنا اگتا ہے اور جہاں نمی کافی ہے اور دیمک لگنے کا ڈر ہے وہاں زیادہ بیج ڈالنے کی ضرورت نہیں ہے۔ ایک آدمی نالی میں ہل چلاتا ہے پھر اسی کونڑ میں دوسرا ہل چلاتے ہیں تاکہ کونڑ کافی چوڑی ہو جائے اور گنے کے ٹکڑے ٹھیک جگہ پر پڑ جائیں۔ اس کے بعد ایک آدمی ہاتھ سے یا پیر سے کونڑ کو برابر کرتا ہے۔ ہموار زمین میں بونے پر اور سب کام تو اسی طرح ہوتے ہیں۔ صرف بونے کے بعد پاٹا اور دیا جا سکتا ہے۔ گنے کی بوائی میں یہ خاص خیال رکھنا چاہیے کہ گنے کے ٹکڑے مٹی سے باہر نہ نکلے رہیں کیوں کہ باہر نکلا ہوا گنے کا ٹکڑا خشک ہو جاتا ہے۔

سوال و جواب

نمک سلیمانی

سوال:۔ مجھے نمک سلیمانی کے نسخے کی ضرورت ہے براہ کرم ہمدرد صحت میں اس کا نسخہ درج فرمائیے۔ تاکہ میرے علاوہ دوسرے خریدار صاحبان بھی اس سے فائدہ اٹھا سکیں، کیونکہ یہ غذا کو ہضم کرنے اور بھوک لگانے کے لیے مفید ہے۔ ریاح کو بھی خارج کرتا ہے۔ (شیخ ابوبکر کوچی کوڈ)

جواب:۔ نمک سلیمانی کا نسخہ یہ ہے:۔

نمک سانبھر آدھ سیر، نمک لاہوری، نوشادر ہر ایک پانچ تولے ساڑھے سات ماشے، نمک سیاہ پونے چار تولے، تخم کرفس ایک تولہ ساڑھے دس ماشے، مرچ سیاہ ایک تولہ پانچ ماشے، مرچ سفید ساڑھے نیرہ ماشے، نشگوفہ اذخر آٹھ ماشے، افیتمون، بالچھڑ، ہینگ، زیرہ سیاہ ہر ایک پونے سات ماشے، دارچینی، تخم انجدان، مغز تخم کرا، سونٹھ، انیسون، ملیٹھی ہر ایک ساڑھے تین ماشے سب کو کوٹ چھان کر سفوف بنائیں۔ مقدار خوراک ایک ماشہ سے دو ماشے تک بعد غذا۔

جوئیں

سوال:۔ میرے ناپاکی کے بالوں میں جوئیں پیدا ہوتی رہتی ہیں جن سے بہت تکلیف ہوتی ہے۔ میں صفائی کا بے حد خیال رکھتا ہوں، لیکن اس کے باوجود انکی پیدائش بند نہیں ہوتی ان جوؤں کی پیدائش کو روکنے کیلئے کوئی تدبیر بتائیے۔

(سردار بلونددر سنگھ لودھیانہ)

جواب:۔ آپ صافی ایک تولہ روزانہ صبح کو پانی میں ملا کر پیا کیجیے اور پارہ، گندھک آملہ سار ہر ایک ایک تولہ کو باہم کھرل کرنے کے بعد، جبکہ وہ سرمہ کے مانند ہوجائیں، سرسوں کے تیل میں ملا کر بالوں کی جڑوں میں لگایا کیجیے۔ اس کے ساتھ صفائی کا خیال بھی رکھیے امید ہے کہ ان تدابیر سے جوئیں مرجائیں گی اور آئندہ کے لیے ان کی پیدائش رک جائے گی۔

جٹاماسی (بالچھڑ)

سوال:۔ جٹاماسی (بالچھڑ) کے فوائد کیا ہیں؟ کیا اس کو بطور ایک گھریلو دوا کے بھی استعمال کیا جاتا ہے؟ اگر جواب اثبات میں ہے تو اس کا طریقہ استعمال لکھیے۔

(محمد قمرالدین علی اندھردی)

جواب. جٹاماسی اندرونی طور پر استعمال کرنے سے معدہ، جگر اور قلب کو طاقت دیتی ہے، غذا کو ہضم کرتی، بھوک لگاتی اور ریاح کو خارج کرتی ہے مقوی اعصاب اور مقوی باہ بھی ہے۔ خارجی طور پر استعمال کرنے سے منہ کی بدبو اور پسینہ کی بدبو کو رفع کرتی ہے اور چہرے کی رنگت کو نکھارتی ہے۔ اس کو زیادہ تر مرکبات میں شامل کرکے استعمال کیا جاتا ہے۔ تنہا بطور ایک گھریلو دوا کے مندرجہ ذیل امراض میں استعمال کیجاتی ہے:

جٹاماسی کو باریک پیس چھان کر رکھ چھوڑیں۔ رعشہ کے ازالہ کے لیے بقدر ایک ماشہ انڈے کی نیمبرشت زردی میں ملا کر کھائیں۔ اختلاج قلب اگر ریاح کی وجہ سے ہو تو گلقند سیوتی ایک تولہ میں ملا کر استعمال کریں۔ منھ کی بدبو کو دور کرنے کیلئے شہد خالص میں ملا کر دن میں تین بار چاٹیں بغل گندہ کو دور کرنے کیلئے خشک ہی کو بغلوں میں ملیں۔

منھ سے سانس لینا

سوال:۔ منھ سے سانس لینا کیسا ہے؟ میں مدا تین ہی سے منھ سے سانس لینے کا عادی ہوں کیا اس عادت کو چھوڑا جا سکتا ہے (خریدار نمبر ۲۵۵)

جواب:۔ سانس لینے کا قدرتی راستہ ناک ہے۔ ناک کے ذریعہ سانس لینے سے بہت مضر ذرات جو ہوا میں شامل ہوتے ہیں، ناک کے اندر پیدا ہونے والے روئیں اور بالوں میں الجھ کر رہ جاتے ہیں

راستے سانس

یہ اتنی راسخ

گائے ا

سوال.

بذریعہ ہمدرد

جواب:۔ اگرچہ عام طور پر گائے کا دودھ تمام جانوروں کے دودھ سے اچھا سمجھا جاتا ہے، لیکن درحقیقت بکری کا دودھ سب سے بہتر ہے۔ بکری کے دودھ میں مقابلتاً چکنائی کم ہوتی ہے اور پنیری اجزا بھی کم ہوتے ہیں اس لیے یہ کمزور مریض اور بچوں میں جلد ہضم ہو جاتا ہے۔ اسکے علاوہ بکری کا دودھ سل ودق کے جراثیم سے پاک صاف ہوتا ہے اور جوش دیے بغیر بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ہاضم چورن

سوال:۔ مجھے ایک ایسے ہاضم چورن کی ضرورت ہے جو غذا کو جلد ہضم کرنے کے علاوہ خوش ذائقہ بھی ہو اور اس پر لاگت بھی زیادہ نہ آئے۔ (محمد سعید نسیم منٹگمری)

جواب:۔ آپ کی خواہش کے مطابق ہاضم اور خوش ذائقہ چورن کا ایک نسخہ ذیل میں درج کیا جاتا ہے۔

نمک سیاہ، نمک لاہوری، زیرہ سفید ہر ایک بیس تولے، سونٹھ پندرہ تولے، زیرہ سیاہ پانچ تولے، ست لیموں پانچ تولے۔ سب چیزوں کو باریک پیس چھان کر شامل کریں۔ اسکے بعد مصری ایک سیر باریک شدہ میں ملا کر رکھیں۔ یہ نہایت مفید خوش ذائقہ چورن تیار ہو جائے گا، کھانا کھانے کے بعد تین تین ماشے کی مقدار میں کھائیں۔

بلغم کی پیدائش

سوال:۔ بلغم کیوں اور کہاں پیدا ہوتا ہے، اگر یہ چھاتی میں پیدا ہوتا ہے تو ناک

جو کس طرح آتا ہے اور اس کی پیدائش کو کس طرح روکا جا سکتا ہے۔ (رحیم داس جی چاولہ)

جواب :۔ ہمارے ناک حلق اور پھیپھڑوں کی نالیوں میں ایک نہایت ہی باریک جھلی کا استر لگا ہوا ہے۔ اس جھلی کو طبی اصطلاح میں غشائے مخاطی یا طبقی جھلی کہتے ہیں اور اسی کا نام ڈاکٹری میں میوکس ممبرین ہے۔ عام حالات میں قدرتی طور پر اس جھلی سے چکنی سی لعابدار رطوبت خارج ہوتی رہتی ہے جس سے عضو کی سطح چکنی رہتی ہے، لیکن جب کسی وجہ سے اس جھلی میں التہابی کیفیت (انفلامیشن) پیدا ہو جاتی ہے تو اس رطوبت کی پیدائش بڑھ جاتی ہے جیسا کہ نزلہ زکام میں ہوتا ہے۔ جب تک التہاب شدید رہتا ہے، یہ رطوبت رقیق اور چکنی ہوتی ہے لیکن جب التہاب کم ہونے لگتا ہے تو یہ رطوبت گاڑھی ہو کر ریشہ بن کر نکلنے لگتی ہے۔ اس کا علاج نزلہ زکام کی تدابیر حفظ ما تقدم پر عمل کرنے سے ہی ہو سکتا ہے۔ ہضم کی اصلاح اور قبض کا ازالہ بہت ضروری ہے۔

قد بڑھانے والی دوا

سوال :۔ انگریزی رسالوں میں ایک قد بڑھانے والی دوا کا اشتہار دیکھا جاتا ہے۔ مشتہر کا دعویٰ ہے کہ دوا کے کھانے سے دو انچ سے چار انچ تک قد بڑھ جاتا ہے۔ کیا یہ صحیح ہے؟ براہ کرم بذریعہ ہمدرد صحت اپنی رائے سے مطلع فرمائیے۔ (حامد اقبال خریدار ۲۷۔۴۲)

جواب :۔ ہماری رائے دریافت کرنے سے بہتر یہی تھا کہ آپ خود اس دوا کا تجربہ کر لیتے۔ ہمارے نزدیک دواؤں سے قد کا بڑھنا محال ہے، البتہ مناسب ورزشیں کرنے اور عمدہ غذائیں کھانے سے قد بڑھ سکتا ہے بشرطیکہ جسم میں نمو کی استعداد موجود ہو اور عمر ۲۰-۲۵ سال سے متجاوز نہ ہو۔

دانتوں کا ہلنا

سوال :۔ میرے دانتوں پر چوٹ لگ گئی تھی جس کی وجہ سے تین دانت ہل گئے ہیں۔ اگر ان کو نکلوا دیا جائے تو چہرے کی زیبائش میں خلل پڑ جائے گا۔ براہ کرم کوئی ایسا منجن بتائیے جس کے استعمال سے ان دانتوں کی جڑیں مضبوط ہو جائیں۔ (ایم۔ پی۔ شرما)

جواب :۔ آپ یہ منجن بنا کر استعمال کیجیے۔ امید ہے کہ اس کے چند روزہ استعمال کرنے سے دانتوں کی جڑیں مضبوط ہو جائیں گی۔ نسخہ منجن :۔ پھٹکری، مازو، آملہ، سونٹھ، مرچ سیاہ، پیپل، توتیا بریاں، نمک سیاہ، نمک سانبھر، نمک لاہوری، پوست ہلیلہ زرد، پوست بہیڑہ، آملہ، سب برابر وزن لے کر کوٹ چھان کر سفوف بنائیں اور روزانہ صبح و شام دانتوں پر ملیں۔ آدھ گھنٹے کے بعد کلی کریں۔

کھٹمل دور کرنے کی ترکیب

سوال :۔ ہمارے یہاں چارپائیوں میں کھٹمل ہیں جن کی وجہ سے رات کو آرام سے نہیں سو سکتے۔ براہ کرم ان کو دور کرنے کی آسان ترکیب بتائیے۔ (ذکی خریدار ۔۔۔)

جواب :۔ آپ تمباکو کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر گرم گرم پانی چارپائی کی چولوں میں ڈالیے اور چارپائیوں کو روزانہ دھوپ میں ڈال دیا کیجیے۔ امید ہے کہ اس تدبیر سے کھٹمل ختم ہو جائیں گے۔

آنکھوں کا میل

سوال :۔ میری آنکھوں میں میل آتا رہتا ہے۔ اس کو کس طرح دور کیا جا سکتا ہے۔ (ذکی تانگانوی)

جواب :۔ اگر آپ کا ہضم خراب رہتا ہے تو اس کی اصلاح کیجیے۔ قبض رہتا ہے تو اس کو دور کیجیے۔ اصلاح ہضم کے لیے جوارش جالینوس چھ چھ ماشے بعد غذا دونوں وقت کھا لیا کیجیے اور رفع قبض کے لیے رات کو اطریفل زمانی چھ ماشے کھائیے۔ رات کو سوتے وقت نرگسی سرمہ آنکھوں میں لگائیے۔

نروس سسٹم

سوال :۔ میں اپنے نروس سسٹم میں کچھ کمزوری محسوس کرتا ہوں، اس لیے اس کو زیادہ طاقت ور بنانا چاہتا ہوں۔ اس غرض کے لیے آپ کی کونسی پیٹنٹ دوا بہتر رہے گی؟ ساتھ ہی ایسی مناسب غذا اور پھلوں کے نام بھی لکھیے، جن کے کھانے سے میرا نروس سسٹم طاقت ور ہو جائے۔ (موسیٰ محمد منشی)

جواب :۔ آپ روزانہ صبح یا رات کو معجون شباب آور تین ماشے کھا کر ماء اللحم دو آتشہ پانچ تولے دودھ میں ملا کر پی لیا کیجیے، غذا میں گوشت (انڈے، مچھلی)، دودھ اور مکھن استعمال کیجیے، مغزیات کھائیے، پھلوں میں سے سیب، انگور اور کیلا مناسب ہے۔

کان کا میل

سوال :۔ میرے کان میں میل رہتا ہے اسکو صاف کرنیکی آسان ترکیب بتائیے۔ (سیف الدین)

جواب :۔ کان کے میل کو صاف کرنے کی سب سے آسان ترکیب یہ ہے کہ رات کو تلوں کے تیل یا روغن بادام کے دو تین قطرے نیم گرم کان میں ٹپکا دیے جائیں۔ اس سے کان کا میل نرم ہو جائے گا۔ صبح کو ایک تنکے پر روئی لپیٹ کر اس سے کان کا میل خود صاف کر دیجیے یا کسی کان والے سے صاف کرا لیجیے۔

کان بہتا ہے

سوال :۔ میری عمر ۲۰ سال ہے لیکن ابھی تک میرا کان بہتا ہے۔ بند ہو جاتا ہے اور پھر بہنے لگتا ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے اور اس کو کس طرح دور کیا جائے؟ (انوار احمد)

جواب :۔ کان کی جھلی میں خنازیری قسم کا زخم پیدا ہو جاتا ہے جس سے کبھی پیپ بہنے لگتی ہے اور کبھی بند ہو جاتی ہے۔ اس کا ازالہ بہت دشوار ہے، تاہم آپ دواء خرمہرہ ایک ایک قرص صبح و شام دودھ سے کھائیے اور مازو تین ماشے باریک پیس کر برانڈی دو تولے میں ملا کر دو دو قطرے ٹپکایا کیجیے۔

شلغم

سوال :۔ آجکل شلغم کا موسم ہے، بعض لوگ اس کی بہت تعریف کرتے ہیں، اور اس سے بہت فائدے منسوب کرتے ہیں۔ براہ کرم اس کے متعلق بذریعہ ہمدرد صحت مطلع کیجیے۔ (ریاض احمد)

جواب :۔ شلغم واقعی قابل تعریف ترکاریوں میں سے ہے، یہ بدن کو غذائیت دیتا ہے، خون کی پیدائش کو بڑھاتا اور ساتھ ہی قبض کشا بھی ہے، اس میں پیشاب لانے کی تاثیر بھی ہے تندرست اور بیمار دونوں کے لیے مفید ہے، اس میں کیلسیم کافی مقدار میں موجود ہے اور ساتھ ہی اس میں لوہا، سوڈیم اور پوٹاسیم بھی ملتے ہیں، اس لیے یہ عام جسمانی کمزوری کو دور کرنے کے لیے بہت اچھی ترکاری ہے، عام جسمانی کمزوری کے علاوہ بینائی کی کمزوری کو بھی رفع کرتا ہے لیکن اس کو نیوں سمیت استعمال کرنا چاہیے، پتوں کو کاٹ کر پھینک دینا مناسب نہیں ہے۔

انڈے کا راز



پرندوں کے انڈوں کی محض دل ربائی ہی نہیں ہوتی، جو بچّوں کو اپنی طرف مائل کرتی ہے یا نوجوانوں کو انہیں جمع کرنے کا شوق دلاتی ہے، بلکہ انڈے میں ایک ایسا عجوبہ ہوتا ہے، جسے بیان نہیں کیا جا سکتا۔ بہت سی باتوں میں یہ ایک بچّے کی پیدائش ہی جیسا عجوبہ ہوتا ہے۔ فرق یہ ہے کہ پرندوں میں بچّہ پیدا ہونے سے پہلے انڈا ظاہر ہوتا ہے اور اسی وجہ سے زیادہ حیرت انگیز ہوتا ہے۔ بہرحال اس پر آپ جتنا بھی غور کریں اتنا ہی عجیب و غریب معلوم ہوگا، کیونکہ انڈا زندگی کی مرکوز علامت ہوتی ہے اور یہ کہنا مبالغہ نہ ہوگا کہ قدرت کی کسی بھی تخلیق پر تعجب کی وہ کیفیت طاری نہیں ہوتی، جو انڈے پر ہوتی ہے۔ انڈے جمع کرنے کی اخلاقی حیثیت سے قطع نظر یہ پہلی معلومات ہی اپنے اثرات کسی نہ کسی حد تک ہمیشہ کیلیے چھوڑ جاتی ہیں۔

ان سب باتوں کے باوجود انڈوں کے متعلق ہم بہت کم جانتے ہیں جیسا کہ بعض لوگ کچھ ٹھیک ہی کہتے ہیں کہ حیرت کی یہ کیفیت اس حقیقت کے معلوم ہوتے ہی غائب ہو جاتی ہے کہ انڈا پہلے دیا جاتا ہے، پھر پرندہ اسے سیتا ہے اور پھر اس میں سے بچّہ پیدا ہوتا ہے، لیکن پھر بھی یہ جذبہ بالکل غائب ہی نہیں ہو جاتا۔

انڈے کا چھلکا پرندے کے لیے کوئی حیثیت نہیں رکھتا، لیکن انڈوں کی سائنس کا کل دارومدار اسی پر ہوتا ہے۔ چھلکے کا رنگ، موٹائی، قد، شکل یا کسی خاص قسم کا پرندہ کتنے انڈے دیتا ہے، اسی کے گرد یہ سائنس گھومتی ہے۔ اگرچہ تمام پرندے انڈے دیتے ہیں، لیکن دوسرے حیوانات کی پیدائش بھی کچھ مختلف نہیں ہوتی، یہاں تک کہ انسانی پیدائش بھی انڈے ہی سے شروع ہوتی ہے۔ عام خیال یہ بھی ہے کہ پرندے کے انڈے میں زردی ہی سے بچّہ بنتا ہے، درنہ حقیقت یہ ہے کہ یہ غذا ہے، جو پیدائش پلنے میں نئی زندگی کے لیے قدرت نے مہیا کر دی ہے۔

دوسرے حیوانات کے برعکس پرندوں کے دو بیضہ دانوں میں سے داہنی طرف والے بیضہ دان کی بڑھوتری بند ہو جاتی ہے، یہاں تک وہ بالکل غائب ہو جاتا ہے۔ بائیں بیضہ دان سے انڈا پیدا ہوتا ہے، جب مرغی کے بیضہ دان میں انڈا تیار ہو جاتا ہے تو صرف خول کی کمی ہوتی ہے۔ سب سے پہلے رقیق مادّے کے گرد ایک مضبوط جھلی کی تھیلی بن جاتی ہے۔ اس کے بعد چھلکا چڑھ جاتا ہے۔ اگرچہ یہ نتیجہ مستند شہادتوں کی بنیاد پر اخذ کیا گیا ہے کہ انڈے پر رنگ باہر آنے سے فوراً ہی پہلے چڑھتا ہے، لیکن اب بھی پرندوں کے شوقین یہی خیال کرتے ہیں کہ مادہ کے پیٹ میں رنگ برنگے بہت سے چھوٹے چھوٹے انڈے جمع ہوتے ہیں اور وقتاً فوقتاً بڑے ہو کر باہر آتے رہتے ہیں۔

انڈا کہیں بھی دبا جائے

دے پھر بھی سفید

گرمی پاتا ہے، کیو

اندر تیزی کے سا

ہے، جس کو انڈ

بہت آسان ہو جا

پیدا ہوتے ہی یہ کارآمد چیز اپنا مقصد پورا کر کے جھڑ جاتی ہے۔ باہر آ کر بچّہ سب سے پہلے تازہ ہوا پھیپھڑوں میں پہنچاتا ہے۔ پھر دورانِ خون شروع ہوتا ہے جسم کا ٹمپریچر اپنے مناسب اور اونچے نقطہ پر پہنچ جاتا ہے اور متحرک زندگی شروع ہو جاتی ہے۔

انڈے کی بیضاوی شکل بھی مختلف طریقوں سے بہت کارآمد ہوتی ہے اس کی وجہ سے انڈا بڑے سے بڑے پرندے کا وزن سنبھال سکتا ہے، خواہ پرندہ ایک پاؤں کے سہارے انڈوں پر کھڑے ہو کر دوسرے پاؤں سے پروں ہی کو کیوں نہ کرید رہا ہو۔ دوسری شکل کے انڈے جگہ زیادہ لیتے ہیں ناشپاتی کی شکل کے انڈوں کی چار چار کی تعداد کو پرندہ اس صورت میں زیادہ آسانی سے سے سکتا ہے، جبکہ وہ نوک دار ہوں اور ان کا رخ مرکز کی طرف ہو۔ پرندہ بہت باقاعدگی سے انڈوں کو اسی رخ پر لگاتا رہتا ہے۔ گول یا قریب قریب گول انڈے سطحِ زمین، سوراخ یا کسی ایسی جگہ پر دیے جاتے ہیں کہ آسانی سے اِدھر اُدھر نہ لڑھک جائیں۔ لانبے اور گاؤدم انڈے جو عموماً پرندے دیتے ہیں، چاروں طرف گھوم سکتے ہیں، لیکن لڑھک کر دور

نہیں جاسکتے اور اسی لیے وہ ٹوٹنے سے بچے رہتے ہیں۔



انڈے کا سائز حالات اور پرندے کی قسم کے ساتھ بدلتا رہتا ہے۔ کبھی کبھی پرندے خلافِ معمول بہت ذرا سا انڈا دیدیتے ہیں، لیکن اس سے بچہ نہیں نکل سکتا۔ درختوں پر گھونسلا بنانے والے پرندوں کے بچے ننھے اور کمزور ہوتے ہیں اور بہت سے انڈوں میں سے نکلتے ہیں، لیکن زمین پر رہنے والے پرندے بڑے انڈے دیتے ہیں اور ان کے بچے زیادہ طاقت ور ہوتے ہیں، کیوں کہ پیدا ہوتے ہی انھیں دوڑنا یا تیرنا شروع کر دینا پڑتا ہے۔

دوسری قدرتی چیزوں کی طرح اس کلیہ میں بھی مستثنیات ہوتے ہیں، تاہم محدود جگہ میں انڈے دینے والے پرندوں کے انڈے ننھے ننھے ہوتے ہیں، لیکن زمین پر انڈا دینے والے پرندوں کے انڈے ان کے سائز کی مناسبت سے بہت بڑے ہوتے ہیں۔ مثلاً شکار والے پرندے، بطخیں اور سمندری پرندے بہت بڑے بڑے انڈے دیتے ہیں۔ کوئل کی عادتوں میں جہاں اور بہت سی خصوصیات ہیں، ان میں اس کے انڈوں کا چھوٹا ہونا بھی ہے۔ اس کے برابر کے دوسرے پرندے اس سے کہیں بڑا انڈا دیتے ہیں۔ بہت چھوٹے انڈوں کی تعداد بہت زیادہ ہوتی ہے، کیونکہ لیے انڈے ٹوٹتے بھی زیادہ ہیں اور ان کے بچے بھی زیادہ مرتے ہیں۔

مختلف پرندوں کے انڈوں کے رنگ مختلف ہوتے ہیں۔ ایک ہی پرندے کے بعض انڈے مختلف شیڈوں کے ہوتے ہیں، لیکن ان کا بنیادی رنگ ایک ہی ہوتا ہے۔ انڈوں پر رنگ کس مقصد سے ہوتا ہے اس کے متعلق مکمل طور پر ابھی تک کچھ معلوم نہیں ہو سکا ہے۔

چتی دار یا کئی رنگوں والے انڈے، جو پتھروں یا مٹی پر دیے جاتے ہیں، ہم رنگ ہونے کی وجہ سے نظر نہیں آتے، اس لیے محفوظ رہتے ہیں۔ تیتر وغیرہ اپنے انڈوں کو، جن پر چتی نہیں ہوتی پتیوں یا ٹہنیوں سے ڈھانپ دیتے ہیں۔ کبوتر کے علاوہ، جو دراصل سوراخ ہی میں انڈے دینے والا جانور ہے، جتنے پرندے کونوں کھچاروں میں انڈے دیتے ہیں، ان کا رنگ سفید ہوتا ہے، تاکہ اندھیرے میں نظر آسکیں۔ اسکے علاوہ انھیں سورج کی مضر کرنوں سے بھی بچانے کی ضرورت نہیں ہوتی ہے، اس لیے کوئی رنگ ضروری نہیں ہوتا۔

بعض اوقات بگلوں اور ہواصلوں وغیرہ کے رنگین انڈوں پر سفیدی سی چڑھ جاتی ہے، یا کیچڑ سی لگ جاتی ہے، یا دوسرا رنگ ایسا چڑھ جاتا ہے جس سے وہ نظر نہیں آتے۔ اس طرح وہ انڈے کھانے والے جانوروں سے محفوظ رہتے ہیں، اس کے علاوہ سورج کی براہِ راست کرنوں سے بھی محفوظ ہو جاتے ہیں۔ ایک دلچسپ کلیہ یہ ہے کہ بہت سے نشانوں اور چتیوں والے انڈے عموماً ہر موسم میں پرانے پرندے ہی دیتے ہیں۔

یہ سب ایسے حقائق ہیں، جو پرندوں سے ہماری دلچسپی کو بڑھا دیتے ہیں، کم نہیں کرتے اور نہ اس راز کو کھول سکتے ہیں کہ یہ ننھے منے انڈے کس طرح جیتا جاگتا پرندہ ہو جاتے ہیں۔ یہ سب باتیں علم معلومات کے طور پر سب کو جاننی چاہییں۔ اس واقفیت سے انڈوں سے دلچسپی ختم نہیں ہوگی، کیونکہ یہ دلچسپی محض سائنٹفک معلومات تک ہی محدود نہیں ہوتی۔ بڑوں کے لیے بھی زیادہ دلچسپ بات یہ ہوگی کہ ان حقائق کو کبھی کبھی نظر انداز بھی کر دیا کریں، کیونکہ اس صورت میں ہمارا جمالیاتی ذوق اس حالت کو حاصل کرنے پر زیادہ آمادہ ہوگا، جو اس زمانے سے پہلے، جب کہ معلومات کم تھی، انڈے کو دیکھ کر حاصل ہوا کرتی ہوگی۔

بغیر خوراک کے زندہ رہنے والے

کونرس روتھ جرمنی کا ایک شہر ہے۔ اس شہر کی ایک خاتون تھرسیا نیومان اس بات کو عجیب نہیں سمجھتیں کہ انھوں نے ۱۹۲۷ء سے اب تک کچھ نہیں کھایا ہے، صرف شرکتِ عشائے ربانی کے وقت وہ ایک پتلا سا کاغذی توس تو کھا لیتی تھیں۔ اس کے سوا اس طویل عرصہ میں ایک کھیل بھی ان کے منہ میں اڑ کر نہیں گئی۔

کچھ نہ کھانے والوں میں جو لوگ ابھی زندہ ہیں، ان میں تھرسیا بہت زیادہ مشہور ہیں اور ہزاروں لاکھوں آدمی اُن کی زیارت کے لیے آتے رہتے ہیں، وہ کہتی ہیں میرا کچھ نہ کھانا برت یا روزہ نہیں ہے، اس لیے کہ مجھے بالکل بھوک نہیں لگتی۔

اس عجیب وغریب خاتون کے متعلق بہت سی کتابیں لکھی گئی ہیں پچھلی جنگِ عظیم کے دوران میں انھوں نے راشن کارڈ بھی نہیں لیا تھا اور یہ کہہ دیا تھا کہ مجھے اس کی ضرورت نہیں ہے پچھلے دس سال کے اندر انھوں نے اپنا معائنہ اور مشاہدہ کرنے والوں کو روکا نہیں، لیکن ابھی ان کا باقاعدہ سائنٹی فک امتحان نہیں ہوا ہے۔ مسٹر برجن ایونس نے اپنی مشہور کتاب "بھوتوں کی کھوج" میں ان کا ذکر کیا ہے۔ اس کتاب میں عام مغالطوں کا جائزہ لیا گیا ہے۔

ایک سال میں پچیس مرتبہ وہ اپنے آپ پر حضرت عیسیٰ کے صلیب پر چڑھائے جانے کی جسمانی اور روحانی تکالیف کا اعادہ کرتی ہیں اور اپنے جسم کو لہولہان کر لیتی ہیں، لیکن اس کے باوجود ایک یا دو دن کے اندر ہی ان کے سب زخم بھر جاتے ہیں اور پانچ چھے پونڈ جو وزن کم ہو جاتا ہے، وہ بھی بغیر کچھ کھائے پیے ہی پورا ہو جاتا ہے۔

ایک اور صاحب کا حال معلوم ہوا ہے، جنھوں نے کھانا پینا ترک کر دیا تھا، یہ ایک امریکن تھے اور انڈیانا کے باشندے تھے۔ ان کا نام جوزیف میک الیسٹر ہے، ۱۹۲۹ء میں ایک غیبی اشارہ پا کر انھوں نے کھانا پینا ترک کر دیا تھا، لیکن اس حالت میں چار مہینے بھی نہ گزرے تھے کہ ان کا انتقال ہو گیا۔

جنوبی ہند میں دھنا لکچھمی ریانا (ایک اٹھارہ سالہ لڑکی) کے متعلق اخباروں میں (۱۹۵۳ء) بہت سے مضامین شائع ہوئے کہ وہ بغیر کچھ کھائے پیے زندہ ہے۔ بعض لوگ کہتے تھے کہ وہ ایک پراسرار انداز میں ہوا سے خوراک حاصل کر لیتی ہے۔ بعض طبیبوں نے بھی اس امر کی تصدیق کی کہ وہ کچھ کھاتی پیتی نہیں ہے، لیکن جب حکومتِ ہند نے اسے وکٹوریہ اسپتال بنگلور میں مشاہدے اور معائنے کیلیے داخل کیا تو اس نے دو ہی دن کے بعد کھانا مانگا اور اس امر کا اعتراف کیا کہ اس کی فاقہ کشی کے کارنامے دھوکا اور فریب تھے۔

پچھلی صدی کے وسط میں سارا یورپ لوئی لیٹیو کے کارناموں کا حال سن سن کر محوِ حیرت تھا۔ پانچ ڈاکٹروں نے اس خاتون کے اس دعوے کی تصدیق بھی کی کہ چار سال [illegible]

اس عرصہ میں [illegible]

دعوے کو غلط [illegible]

اس کے دعو ور [illegible]

کمرے میں رکھی [illegible]

اس نے تسلیم کیا کہ [illegible]

کچھ کھوئی کھوئی سی رہتی ہوں اور نہیں کہہ سکتی کہ بھولکڑ پن میں اس وقت کیا کیا کرتی ہوں۔

اسی زمانے میں بروک لن نیویارک کی ایک خاتون مائی رکن تھیں، وہ اپنے زمانے کے بے خوراک زندہ رہنے والوں میں سب سے زیادہ مشہور تھیں اور اُس کی تائید اُن کے ڈاکٹر بھی کرتے تھے، بلکہ یہ ڈاکٹر تو ان کے متعلق یہاں تک کہتے تھے کہ ۱۸۶۴ء میں دس ہفتے تک وہ بغیر سانس لیے زندہ رہیں، ان کے متعلق یہ بھی کہا جاتا ہے کہ وہ آنکھوں سے دیکھے بغیر کتاب پڑھ لیتی تھیں۔

سائنٹی فک تفتیش وتحقیق کے دور سے پہلے بہت سے لوگ ایسے دعوے دار تھے کہ وہ بغیر کچھ کھائے پیے زندہ ہیں۔ انھیں میں سے ایک ایو فلیجن تھیں، جن کے متعلق یہ کہا جاتا ہے کہ وہ ۱۵۹۷ء سے ۱۶۱۱ء تک صرف گلاب کے پھولوں کی خوشبو سونگھ کر زندہ رہیں۔ کہتے ہیں کہ انھوں نے ۱۵۹۶ء میں دعا کی تھی کہ "اے خدا مجھے بھوک کے تقاضوں سے نجات دے" اور خوراک کی عادت کو ترک کرتے کرتے انھیں تین سال لگ

گئے تھے لیکن کا ایک موٹی مجسم ایمسٹرڈم میں رکھا ہوا ہے۔

بغیر خوراک کے زندہ رہنے والے ایک شخص کے متعلق پہلی مرتبہ سائنٹفک تحقیقات [illegible]ء میں ہوئی۔ یہ تحقیقات ایک عورت کے متعلق تھی، جو "نوٹ بیبری کی فاقہ کش عورت" کہلاتی تھی، وہ کہتی تھی کہ میں نے کھانا پینا اس لیے ترک کر دیا کہ خوراک پر نظر پڑتے ہی مجھے اس سے نفرت ہونے لگتی ہے۔ اس نے [illegible]ء میں خوراک ترک کی اور اس کے متعلق بہت سے رسالے لکھے گئے۔

ایک سال بعد اس کا معائنہ شروع کیا گیا۔ چار چار گھنٹے بعد معائنہ کرنے والے بدلے جاتے تھے۔ سولہ دن تک معائنہ جاری رہا۔ اس دوران میں اس کی صحت اور زیادہ بہتر ہوتی گئی۔ اس کے بعد مزید چار سال تک اس نے کچھ نہیں کھایا۔ اس کے مداحوں نے عطیات بھی دیے اور اس کو تقریباً پانچ ہزار دو سو روپے مل گئے۔ [illegible]ء میں اس کے خلاف ایک مضمون اخباروں میں چھپا تو مزید امتحان کے لیے راضی کیا گیا۔ متعدد سائنس دان جمع ہوئے اور ایک مہینہ تک باری باری سے اس کا معائنہ کرتے رہے۔ اس کا وزن اس دفعہ برابر کم ہوتا رہا۔ یہاں تک کہ نویں دن اس کو تنبیہہ کی گئی کہ اگر تم برابر فاقہ کرتی رہیں تو تمہاری جان کا خطرہ ہے۔ اس تنبیہہ سے وہ اس قدر خوف زدہ ہوئی کہ اس نے کھانا کھا لیا اور یہ بھی تسلیم کیا کہ میں اپنی مفروضہ فاقہ کشی کے پچھلے چار سال میں برابر کچھ نہ کچھ کھاتی رہی ہوں۔

پچھلی دفعہ جو [illegible]ء میں سولہ دن تک اس کا معائنہ کیا گیا تھا، اس میں بھی اس کی لڑکی نے اس کی مدد کی تھی اور اس کو پیار کرنے کے بہانے سے اس کے منہ میں خوراک پہنچاتی رہی تھی اور اس کو نہلاتے اور منہ دھلاتے وقت دودھ میں تولیہ بھگو بھگو کر اور شوربے میں تولیہ بھگو بھگو کر اس کے منہ میں نچوڑا کرتی تھی۔

برجن ابونس نے جتنی داستانیں لکھی ہیں، ان سب میں عجیب ترین داستان ایک ویلش کسان لڑکی کی ہے، کہتے ہیں کہ اس لڑکی نے دو سال دو مہینے اور ایک ہفتہ کچھ نہیں کھایا۔ اس کے والدین کا بیان ہے کہ اس کے پیٹ میں درد ہوا کرتا تھا، اسلیے اس نے دس سال کی عمر سے کھانا ترک کر دیا۔

مقامی پادری نے اس لڑکی کے والدین کو ہدایت کی کہ اسے کھانا کھلاؤ مگر انھوں نے جواب دیا کہ لڑکی کی دیکھ بھال خود خدا کر رہا ہے، آپ فکر نہ کیجیے، تو وہ پادری ان کا پبلسٹی ایجنٹ بن گیا۔

اس لڑکی کا نام سارہ تھا۔ جیسے جیسے اس کی شہرت پھیلی، زائرین کا ایک جم غفیر اس کی زیارت کو آنے لگا اور جس گاؤں میں وہ رہتی تھی اس کی تجارت نے بہت فروغ پایا۔

آخر اس کیس کی بھی تحقیقات کی گئی ڈاکٹر آر فاؤلر نے، جو لندن میں "گے اسپتال" کے ڈاکٹر تھے۔ اس کے معدے سے قراقر کی آواز سنی۔ اس سے معلوم ہوا کہ اس نے ضرور کچھ کھایا ہے، مگر اس کے ماں باپ برابر یہی کہتے رہے کہ وہ قطعاً کچھ نہیں کھاتی ہے۔

ایک ہفتہ کے بعد بچی کی حالت خراب ہونے لگی، مگر پھر بھی اسکے ماں باپ نے اسے کھانے کے لیے کچھ نہیں دیا۔

لڑکی کا انتقال ہو گیا اور اس کے والدین پر قتل کا مقدمہ چلایا گیا، باپ کو ایک سال کی سزا ہوئی اور ماں کو چھ ماہ کی۔



بڑھاپا کس طرح بسر کیا جائے؟



بچپن سے بڑھاپے تک تن درست زندگی کا دار و مدار صحت بخش غذا پر ہوتا ہے اسی واسطے صحیح غذا کا انتخاب ہر عمر میں ضروری ہے اور متوازن غذا بڑھاپے میں اسی قدر اہمیت رکھتی ہے جس قدر جوانی میں۔ درحقیقت صحیح اور متوازن غذا بڑھاپے میں حفظ ما تقدم کا کام دیتی ہے جس سے بڑھاپے کے خطرات کی روک تھام ہوتی ہے۔ گزشتہ دس سالوں کے دوران میں شیخوخی صحیات (Geriatrics) کے علم میں حیرت ناک ترقی ہوئی ہے، جس کا نتیجہ دیکھا جا رہا ہے کہ اب ستر سال سے زیادہ عمر والوں کی آبادی نمایاں طور پر بڑھ رہی ہے۔ پہلے خیال کیا جاتا تھا کہ بوڑھوں کے لیے محض "چائے اور چپاتی" کی غذا کافی ہے مگر شیخوخی صحیات کے اصول سے اب ثابت ہو گیا ہے کہ بڑھاپے میں بھی تغذیہ بخش غذا اسی طرح ضروری ہے جس طرح کم عمری میں۔ بدن کا طبعی نشو و نما ایک خاص وقت تک مکمل ہو جاتا ہے، مگر اس کے یہ معنی نہیں ہیں کہ اس کے بعد اچھے تغذیہ کی ضرورت باقی نہیں رہتی ہے۔ درحقیقت بڑھاپا ایسا زمانہ نہیں جس میں غذا کے متعلق بے احتیاطی یا غفلت سے کام لیا جاسکے۔

دراصل پچاس اور ستر سال کی درمیانی عمر میں جو جسمانی اور ذہنی تغیر ہوتا ہے وہ بیشتر اسی طرح کا ہوتا ہے جس طرح نوجوانی میں۔ اسی طرح سن بلوغ سے بڑھاپے تک جسم کے اندر لگاتار اہم تبدیلیاں واقع ہوتی ہیں ہم... کے لیے اچھی اور متنوع غذائیں (سبزی، ترکاری، میوے، گوشت، مچھلی، انڈے، اناج، دودھ، مکھن وغیرہ) دادا جان کے لیے بھی اسی طرح ضروری ہیں جس طرح پوتے کے لیے۔ لیکن دونوں میں ایک بڑا فرق یہ ہے کہ دادا جان کو اب اتنے زیادہ حراروں (کیلوریز) کی ضرورت نہیں، جتنے زیادہ ۲۰-۲۵ سال کی عمر میں ان کے لیے ضروری تھے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ادھیڑ عمر میں اور اس کے بعد جسمانی افعال طبعی طور پر سست و کمزور پڑ جاتے ہیں اور انجذاب غذا اور جسمانی استحالہ کی شرح بھی کم ہو جاتی ہے۔ اسی واسطے بڑھاپے میں غذا کی مقدار نسبتاً کم ہونی چاہیے مگر یہ غذا خوب متوازن اور متنوع ہونی چاہیے۔ اگر اس عمر میں زیادہ حرارے لیے جائیں گے تو اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ بدن میں گوشت اور دوسری بافتوں کے بجائے چربی زیادہ ہو جائے گی۔ اسی لیے اگر آپ بوڑھے ہو رہے ہیں تو غذا کے حراروں پر کڑی نظر رکھیے! یوں تو ہر عمر میں بدن کی چربی (موٹاپا) کم کرنا آسان نہیں ہے مگر بڑھاپے میں خاص طور پر چربی گھٹانا تو بہت زیادہ دقت طلب ہوتا ہے۔ بوڑھے آدمیوں میں اکثر زیادہ کھانے کی عادت مستقل ہو جاتی ہے۔ وہ اس کا صحیح اندازہ نہیں کرتے کہ موٹاپا کم ہونے سے خون کا دباؤ کم ہو سکتا ہے اور دوران سر اور جوڑوں کے ورم و درد میں کمی ہو کر نقل و حرکت زیادہ آسان ہو جاتی ہے۔

بہرحال وزن زیادہ ہو یا نہ ہو، تمام بوڑھے آدمیوں کو طرح طرح کی غذا استعمال کرنی چاہیے جن میں پروٹینی غذائیں بالخصوص زیادہ ہونی چاہییں یعنی گوشت مچھلی، انڈے، پنیر، دودھ وغیرہ زیادہ ہوں۔ یہ پروٹینی غذائیں اس وجہ سے بھی نہایت اہم ہیں کہ بڑھاپے کے بہت ...
امراض کے علاج ...
کی مقدار بڑھائی
یا مصنوعی جو کوں
مرغوب شکل میں
پھر بعض بوڑھے بھی ...
اناجوں کے حریرے یا دودھ کا خشک سفوف وغیرہ پروٹین سے فائدہ اٹھانے کا بہترین ذریعہ ہو سکتا ہے، لیکن یاد رکھنا چاہیے کہ اناجوں کے پروٹین کے مقابلہ میں حیوانی پروٹین (مثلاً گوشت، دودھ، پنیر، انڈے، مچھلی وغیرہ) نسبتاً تھوڑی مقدار میں بھی بدرجہا زیادہ مفید ہوتے ہیں۔ بڑھاپے میں غذا سے بے رغبتی کی شکایت بھی عام ہوتی ہے خواہ غذا کسی بھی قسم کی ہو۔ یہ عدم اشتہا یا غذا سے بے رغبتی (جس کا اور کوئی دوسرا سبب نہ ہو) محض تنہائی، بیکاری، بے حرکتی یا فکر و پریشانی سے پیدا ہو سکتی ہے۔ صاف تازہ ہوا میں ذرا دیر چہل قدمی کر لیجیے، یا کوئی دلچسپ مشغلہ اختیار کر لینے سے اعضاء قوی اور طبیعت شگفتہ ہو جاتی ہے اور یہ شگفتگی بھوک تیز کر سکتی ہے۔

۷۰ سال کا بوڑھا جو اپنے خانہ باغ میں پودوں کی کیاریاں لگاتا رہتا ہے، یا اسی سال کی دادی اماں جو گھر کے باورچی خانے کی نگرانی میں مصروف رہتی ہے، یہ دونوں بوڑھے محض چائے بسکٹ پر زندگی بسر نہیں کر سکتے، اس لیے جیسے جیسے عمر بڑھتی جائے، غذا کی مقدار کم کیجیے، مگر اچھی اور تغذیہ بخش غذا خوب مزے لے کر کھائیے۔ مزید برآں عمر خواہ کچھ بھی ہو، مگر صحت مند جذباتی حالت (جس میں ناامیدی نام کو نہ ہو، بلکہ نیک توقعات کے ساتھ خوش مزاجی غالب ہو) ہر شخص کو نفسیاتی طور پر جوان رکھ سکتی ہے۔

اوقاتِ فرصت کو کس طرح گزارا جائے؟

ضروریاتِ زندگی کی بہت سی چیزیں اب میکانی ذرائع اور مشینوں سے تیار کی جا رہی ہیں' اس لیے اب ہاتھ سے کرنے کے کام کم ہو گئے ہیں اور یہ مسئلہ کہ اوقاتِ فرصت کو کس طرح گزارا جائے، زیادہ اہم ہو گیا ہے۔

اس میں شک نہیں کہ غیر ضروری چیزوں کی تیاری اور انتظام سے متعلق بہت سا فالتو کام پیدا کر لیا گیا ہے اور وہ تمام آدمی جو موٹر، ریڈیو، ٹیلیفون اور سینما فلم وغیرہ سے متعلق کاموں میں لگے ہوئے ہیں دراصل اوقاتِ فرصت ہی کی چیزوں اور مشاغل سے وابستہ ہیں۔ پھر ہزاروں آدمی جنگ و جدل اور کشت و خون کے مقاصد کی تکمیل میں مصروف ہیں۔ یہ لوگ صرف مسلح' جنگجو فوجوں کے افراد ہی نہیں' بلکہ ان کے ساتھ وہ بھی ہیں' جو ہتھیاروں اور سامانِ جنگ کی تیاری میں ہاتھ بٹا رہے ہیں۔ ان گوناگوں طریقوں سے آدمی کے لیے کام کے نئے نئے راستے پیدا ہو گئے ہیں۔ اس کے باوجود فرصت کے اوقات کو زیادہ بہتر طریقے سے گزارنے کے لیے مناسب ترکیبیں تلاش کرنے کی ضرورت اب بھی باقی ہے' بلکہ پہلے زمانہ کے مقابلے میں اب زیادہ ضروری ہے۔

اگرچہ بہت سے لوگ روزی کمانے کے لیے کام کرتے ہیں، مگر روزی کے ساتھ انھیں اپنی مصروفیت میں خوشی و طمانیت بھی حاصل ہوتی ہے' انھیں فرصت کا وقت اجیرن ہو جاتا ہے اور کاٹے نہیں کٹتا۔ یہ ایک افسوس ناک بات ہے کیونکہ کام میں اس قدر انہماک رکھنے سے انسان کا دائرہ نظر تنگ اور زندگی محدود ہو جاتی ہے اور وہ اپنا توازن کھو بیٹھتا ہے۔

دراصل انسان کی زندگی میں کام کے علاوہ دوسری چیزیں بھی ہونی چاہییں۔ مثلاً خانگی تعلقات' بیوی بچوں اور رشتہ داروں سے پیار محبت' دوستوں اور پاس پڑوسیوں سے تعلقات' ملکی معاملات اور دنیا بھر سے دل چسپی۔ ہر انسان کے لیے خوش وقتی کی صلاحیت اور مشغلے ضروری ہیں' تاکہ وہ کام کے بعد چند دل چسپ لمحات سے لطف اندوز ہو سکے اور اس طرح اس کا تناؤ کم ہو جائے لیکن حقیقتِ حال اس کے برعکس ہے' بہت زیادہ لوگ ایسے ہیں جو اوقاتِ فرصت کو دل بستگی کے ساتھ فرحت بخش طریقوں سے نہیں گزار سکتے اور خوش وقتی کی گویا صلاحیت ہی نہیں رکھتے۔ بعض آدمی سمجھتے ہیں کہ شادمانی کے لیے فرصت میں بھی ویسی ہی تگ و دو یا مصروفیت ہونی چاہیے جیسی کہ باقاعدہ کام کے لیے ضروری ہوتی ہے' چناں چہ وہ اس قدر بے چین ہوتے ہیں کہ گھر آتے ہی (اپنی عمر اور حیثیت کے مطابق) سائیکل' بس' یا موٹر پر سوار ہو کر باہر نکل جاتے ہیں۔ اور اس طرح خود کو بے حد تھکا ڈالتے ہیں گویا ان کے سر پر بے چینی اور اکتاہٹ کا ایک بھوت سوار ہوتا ہے۔

اس اکتاہٹ کو دور کرنے کے لیے وہ محض مجہول مسرت کی تلاش میں اکثر ٹیلی ویژن' سینما' فٹ بال یا کرکٹ کے مقابلوں کو دیکھنے یا لکچر ہال میں تقریریں سننے جاتے ہیں' جن کا اثر صرف عارضی ہوتا ہے۔ ایک حد تک یہ طریقہ ٹھیک ہے' مگر ان چیزوں سے زیادہ دیرپا احساسِ طمانیت نہیں حاصل ہو سکتا۔ دیرپا احساسِ طمانیت تو صرف اسی مشغلے سے حاصل ہو سکتا ہے جس میں تسلسل و سعی کی ضرورت ہو (جیسی کہ کام میں ہوتی ہے)' مگر یہ مشغلہ بلا اجرت اور بلا جبر ہونا چاہیے صرف ذاتی سعی ہی سے طمانیت کا احساس ہوتا ہے۔

نشاط بخش چیزیں' جب تک ان میں کوشش و کاوش اور اعتدال نہ ہو' بالآخر اجیرن ہو جاتی ہیں اور آدمی ان سے اکتا جاتا ہے۔ یہ اکتاہٹ مختلف طریقوں سے دور کی جا سکتی ہے۔ بہت سے آدمی اپنے خانہ باغ میں باغبانی کرتے ہیں اور پودے لگا کر وہ لطف حاصل کر لیتے ہیں' جس کے لیے ایک پیشہ ور باغبان کو اجرت دینی پڑتی۔ جب ان کے لگائے ہوئے پودوں میں پھل پھول آتے ہیں تو انھیں بڑی خوشی ہوتی ہے۔ ایسی خوشی اسی کام سے حاصل ہو سکتی ہے' جس کے انجام دینے میں کسی قدر محنت و مشقت اٹھانی پڑے۔ بعض خوش نصیب آدمی یہ خوشی اپنے تخلیقی کام سے حاصل کرتے ہیں جس میں فنی مہارت سے کام لینا پڑتا ہے لیکن فنی مہارت ہر آدمی کے بس کی بات نہیں' خاص لوگوں ہی کا حصہ ہوتی ہے۔

اگر کوئی خاص شوق یا پسندیدہ مشغلہ ہو تو اس سے بھی بڑا

لطف حاصل ہوسکتا ہو، خواہ اس کا کوئی مفید مقصد نہ ہو، مثلاً ٹکٹ یا خوبصورت سیپیاں جمع کرنا، نادر فصل کے پودے پیدا کرنا۔ شوق کی ایسی چیزوں میں توجہ مرکوز ہوجاتی ہو اور ان میں کامیابی ہونے پر ذاتی فتح مندی اور طمانیت کا احساس ہوتا ہے۔

علاوہ ازیں رفاہِ عام اور عالمی مسائل سے دل چسپی بھی طمانیت بخش ہوتی ہے۔ مثلاً عالمگیر امن، انسدادِ غربت و بے کاری، ترکِ مسکرات، اشتراکیت یا جمہوریت کی تحریکات سے دل چسپی۔ اگر ان میں شخصی کارگزاری کے نتائج زیادہ وسیع نہیں ہوسکتے اور اگر اعتدال سے زیادہ دل چسپی لی جائے تو مایوسی سے دوچار ہونے کا امکان ہوتا ہے۔

بہرصورت آدمی کا خاص کام خواہ کتنا ہی محدود ہو اس کی نظر وسیع اور دل چسپیاں عالمگیر ہونی چاہییں۔

اوقاتِ فرصت کا بہترین مصرف بیشتر اشخاص کے لیے خاندانی تعلقات اور دوستانہ راہ و رسم کی دل چسپیاں بھی ہیں۔ یہ کس قدر افسوس ناک بات ہے کہ ایک آدمی عالمی مسائل میں تو منہمک رہے، کاروبار اور بیرونی امور میں اپنی جان کھپاتا رہے، مگر بیوی بچوں کے اندرونی جذبات و حالات سے بے خبر رہے اور ان کی دل چسپیوں سے اسے لگاؤ نہ ہو۔

آج کل یہ حال ہے کہ باپ دفتر یا نوکری سے تھک تھکا کر گھر آتا ہے اور ریڈیو سننے لگتا ہے۔ وہ بچوں کے ساتھ ہنسنا کھیلنا پسند نہیں کرتا اور ان کے شور و شغب سے جلدی چیخ اٹھتا ہے۔ ایک مسافر کی طرح ذرا دیر سستا کر وہ کچھ ناشتہ کے بعد کلب چلا جاتا ہو اور بیوی بچے مایوس ہو کر اس کا منہ تکتے رہ جاتے ہیں۔

گھریلو زندگی کا یہ نقشہ خاص کر نوعمر لڑکوں کے لیے بہت برا اثر رکھتا ہے کیوں کہ لڑکے قدرتی طور پر کوئی ایسا معیار یا نمونہ چاہتے ہیں جسے خود بڑی عمر کو پہنچنے پر اختیار کرسکیں۔ یہ معیار یا نمونہ وہ ماں سے نہیں حاصل کرسکتے بلکہ بیشتر اپنی ہی صنف (باپ) سے اخذ کرتے ہیں اور خود کو اسی ٹھپہ پر ڈھال لیتے ہیں اور اسی نقشِ قدم پر چلتے ہیں۔

عموماً مزدور پیشہ لوگوں کے مقابلہ میں پیشہ ور یا فنی اشخاص کو زست کے اوقات کم ملتے ہیں۔ اس کا ایک افسوس ناک نتیجہ یہ دیکھا جاتا ہے کہ اب فنی اشخاص کے حلقے میں دوستانہ مراسم کی اہمیت کم ہوگئی ہو اور فن دان لوگ بتدریج اپنے ایک بہترین ذریعۂ مسرت اور خوش وقتی سے محروم ہوجاتے ہیں۔

یونیورسٹی میں تعلیم پانے والے نوجوانوں کے لیے فراغت و فارغ البالی کی حالت میں طمانیت بخش سرگرمیوں میں حصّہ لینے کا اچھا موقع ہوتا ہے۔ اس زمانے میں نوجوانوں میں ایسے دوستانہ و مخلصانہ تعلقات قائم ہوجاتے ہیں جو آئندہ عمر بھر باقی رہ کر مابعد زندگی میں بے حد طمانیت بخش ہوتے ہیں۔ لیکن آج کل کے نوجوان آئندہ ذریعۂ معاش کے افکار میں اس طرح مستغرق و مبتلا ہوجاتے ہیں کہ اس ذریعۂ طمانیت کو پسِ پشت ڈال دیتے ہیں۔ اس میں شک نہیں کہ آج کل معاش کی فکر زیادہ دامن گیر ہے، مگر اس کی تلخیاں کم کرنے کے لیے بچپن کے دوستانہ تعلقات بہت کارآمد ثابت ہوسکتے ہیں۔ دو گہرے مخلص دوست جب مل بیٹھتے ہیں تو ان کے دلوں کی گرمی تمام افکار و آلام کو کافور کرسکتی ہو۔ اس لنتہ کو [illegible]

اوقاتِ فرصت
گپ شپ عمر



ننگا جزیرہ



جہاں لوگ آتش کے اس اصول پر عمل کرتے ہیں کہ

"تن کی عریانی سے بہتر نہیں ہے کوئی لباس
یہ وہ جامہ ہے کہ جس کا نہیں سیدھا الٹا!"

یہاں لوگ تمام دنیوی افکار کو خیرباد کہہ کر اپنے بدن کے سارے کپڑے اتار پھینکتے ہیں، سب اپنی عریانی سے بالکل بے پرواہ رہتے ہیں، کسی ایک کو کسی دوسرے کی عریانی سے مطلق کوئی دلچسپی نہیں ہوتی۔ لیکن اگر آپ کبھی پیراکی کا مختصر سا لباس پہنے ہوئے بھی نظر آجائیں، تو بے حد نمایاں معلوم ہوتے ہیں اور سب کی نظروں میں کھٹکنے لگتے ہیں!— اسی طرح جس طرح کہ لندن کی شاہراہ عام پر کوئی ننگ دھڑنگ دیوانہ آنکلے تو لوگ چاروں طرف سے چیخنے لگیں کہ "یہ بن مانس کہاں سے آگیا؟"

چنانچہ جب میں ساحلِ دریا پر نہانے کے برائے نام لباس میں چہل قدمی کر رہا تھا تو چاروں طرف سے سب عریاں بدن لوگ مجھے گھور گھور کر دیکھنے لگے۔ دراصل میں نے بڑی غلطی کی تھی، کیونکہ اس جزیرہ لیونٹ کے عام آداب و رواج کے مطابق میرے بدن پر کپڑے کا ایک تار بھی نہیں ہونا چاہیے تھا۔

آس پاس سب ننگے ہی ننگے تھے!— مرد، عورت اور بچے سب برہنہ، ریت پر لیٹے یا بیٹھے ہوئے آپس میں چہلیں کر رہے تھے۔

کچھ فاصلہ پر ایک دراز قامت گندمی رنگ ادھیڑ شخص مادر زاد لباس میں ساحل کی طرف تیز تیز جا رہا تھا۔ غالباً یہ فرانس کا ایک بڑا تاجر تھا، جو گزشتہ ہفتہ شہر میں لاکھوں کے لین دین کر رہا تھا۔

ساحل کی ریت پر ایک پری چہرہ "زہرا" اپنے گداز عریاں بدن کو "دھوپ" دے رہی تھی۔ شاید یہ کسی بڑے دفتر کی "شارٹ ہینڈ ٹائپسٹ" یا کسی پیلک پیلیس کی "سیل گرل" تھی!۔

ذرا آگے چل کر، میری مڈ بھیڑ بے چاری مسز سمتھ سے بھی ہوگئی۔ یہ ہمارے پڑوس میں خانگی کپڑے سیا کرتی تھی، اب یہاں اپنے شوہر اور دو بچوں کے ساتھ قدرے سکون و تفریح کے لیے آنکلی ہے۔

اگرچہ اس کے سر پر دھوپ سے بچنے کے لیے ایک چوڑی چکلی "سن ہیٹ" ہے، اور شاید گلے میں ایک پرانا ہار بھی ہے، مگر بدن پر کسی کپڑے کا تار تک نہیں ہے۔

یہ چھوٹا سا جزیرہ "لیونٹ"، فرانس کی ساحلی صحت گاہ "ربورا" سے کشتی کے ذریعہ ایک گھنٹے کی مسافت پر واقع ہے۔ دراصل یہ "ننگوں کی بہشت" ہے، جہاں دنیا بھر کے لوگ آ آکر، چند روز بے غل و غش چھٹیاں منا کر، اپنے آلام و افکار سے آزادی اور فارغ البالی حاصل کرتے ہیں۔ یہاں یہ سب کپڑے اتار کر گویا ... اور چند ہفتے مادر ...

یہ ایک ...
نصرت جھنے سر ...
گھنی گھنی جھاڑ ...
رہتے ہیں۔ کھلے بدن ...

نشیب دار پگڈنڈیاں ساحل تک پہنچاتی ہیں۔ یہاں آدمی کی بنائی ہوئی سڑکوں، موٹروں، سنیماؤں اور برقی روشنی کا نام و نشان نہیں۔ چند ہوٹلوں اور طعام خانوں میں تیل کے چراغ یا گیس کے لیمپوں سے روشنی کی جاتی ہے۔

ڈیروں والے اپنے ڈیروں سے باہر ننگے بیٹھے ہوئے ناشتہ اڑاتے رہتے ہیں۔ مستقل دیسی آبادی— ہوٹلوں اور طعام خانوں والے دکان دار، ماہی گیر، وغیرہ وغیرہ کی — سب مل کر ۱۷۰ افراد سے زیادہ نہیں۔ یہ دیسی دیہاتی خود "عریانی پسند" نہیں ہیں، مگر عریانی پسند مہمانوں کے خیر مقدم کے لیے ہمیشہ دل و جان سے آمادہ بلکہ منتظر رہتے ہیں، کیوں کہ ان کی تجارت کا دار و مدار انہیں خود فراموش عریانی پسند متوالوں پر ہوتا ہے، جو دنیا بھر سے جوق در جوق یہاں آتے رہتے ہیں۔

جزیرہ لیونٹ سنہ ۱۹۳۱ء سے دھوپ کے شائق "آفتاب پسندوں" کی مقبول و پسندیدہ صحت گاہ بن گیا ہے، جبکہ پیرس سے قدرتی علاج کے دو منچلے ماہروں نے یہاں آکر جائداد خریدلی اور قدرتی علاج کے

منصوبوں کو عملی جامہ پہنا دیا، اور یہاں صحت و فراغت کے متلاشیوں کو عارضی طور پر جامہ و لباس سے یکسر بے نیاز کر دیا! - چونکہ یہ جزیرہ تمامتر خانگی ملکیت نہیں ہے، اس لیے سرکاری طور پر یہاں "عریانی" ممنوع ہے۔ مگر صرف قانونی حدود تک - یعنی مرد و عورت دونوں کے لیے لازم ہے کہ ایک پانچ انچ کی تکونی دھجی یا لنگوٹی ذکر کے گرد ایک ڈوری سے لٹکا کر پہنے رہیں! - یہ مختصر قانونی لنگوٹی بھی صرف گاؤں اور کشتیوں کے گھاٹ کے اطراف میں دیکھی جاتی ہے، ورنہ عام طور پر ان حدود سے باہر اس رسمی چیز کی بھی کسی کو مطلق پرواہ نہیں ہوتی! - سب کا عام اصول یہی ہوتا ہے کہ "تن کی عریانی سے بہتر نہیں ہے کوئی لباس!"

گھاٹ پر کثیر عریانی پسندوں کا مجمع ہوتا ہے، اور اگر کشتی سے اترنے والے ساحل پر قدم رکھتے ہی اپنا پورا لباس اتار پھینکیں تو حاضرین زور شور سے تالیاں بجاتے ہیں - ابھی میں ساحل سے کچھ دور اپنی کشتی ہی میں تھا کہ پاس سے ایک چھوٹی ڈونگی گزری، جس میں ایک گورا، دھوپ کھایا ہوا، نوجوان اپنی نوخیز رفیقہ کے ساتھ بیٹھا ہوا تھا۔ ان دونوں کے جسم پر کپڑوں کا ایک تار بھی نہ تھا! - چند لمحوں کے بعد میری نظر ایک چٹان پر پڑی، جس پر مجھے گمان ہوا کہ ایک دریائی پری (مرمیڈ)[1] لیٹی ہوئی ہے، جس کے بال کمر تک پہنچ رہے تھے - مگر میں نے دیکھا کہ جس چیز کو وہ پانی میں اچھال رہی تھی وہ مچھلی کی دم نہیں بلکہ عورت کی خوبصورت ننگی ٹانگیں ہیں! بہت سی جرمن لڑکیاں اپنی لمبے بالوں کی چوٹیاں یہاں آکر کھول دیتی ہیں اور ان کے بال کمر سے نیچے تک لہراتے رہتے ہیں - اسی حالت میں وہ لیٹے لیٹے دھوپ لیتی ہیں یا پانی میں پھڑپھڑاتی رہتی ہیں - پگڈنڈی پر سے گزرتے ہوئے یکایک میں ایک ایسی ہی عریاں جسم کی لڑکی سے دوچار ہوا۔ سمجھ میں نہیں آیا کہ اب میں کیا کروں؟ نظر نیچی کر کے آگے گزر جاؤں یا دوسری طرف نگاہ بچا کر دیکھنے لگوں، آداب بجا لاؤں یا سامنے ٹکٹکی لگائے ہوئے بے خبر چلا جاؤں ـــــ مگر مجھے دیکھ کر وہ ذرا بھی نہیں جھجکی! میں ایسے حادثات کا عادی نہ تھا، بس پسینے پسینے ہو گیا!

قدرت پسندوں کے کلب میں میں وہاں کے ایک عہدہ دار سے ملا، جسے کرسی پر بیٹھا ہوا دیکھ کر مجھے گمان ہوا کہ شاید وہ بھی مادرزاد عریاں ہے - مگر جب وہ مصافحہ کرنے کے لیے اٹھا تو میں نے دیکھا کہ وہ حسب قاعدہ قانونی لنگوٹی لگائے ہوئے ہے - وہ کہنے لگا کہ "ہمارے سیاح بالخصوص جرمنی اور پھر فرانس، بلجیم، سوئٹزرلینڈ، اٹلی، انگلستان اور ہالینڈ سے آتے ہیں - کبھی کبھی امریکہ کے شوقین بھی آ نکلتے ہیں، اور میں نے یہاں بعض عریانی پسند چینیوں کو بھی دیکھا ہے۔"

"موسم اچھا ہو تو کسی دن اس جزیرہ پر چار ہزار آدمی موجود ملتے ہیں ـــ اداکار، مرد و عورت، فلمی ستارے، مغنی، ادیب، مصنف، نگار، ڈاکٹر، قانون داں، وکلا، تاجر، طالب علم اور شاعر و فلسفی تک - ہر فن اور ہر طبقے کے لوگ "باہمہ و بے ہمہ"، کسی کو کسی سے کوئی کام نہ کچھ واسطہ!"

"ہمارا اصول یہ ہے :- اپنا کام اور اپنے افکار سب بھول جائیے خطوں، اخباروں، ٹیلیفون اور ریڈیو کو یکسر فراموش کر دیجیے - گویا ہم سب ایک خوش کام خاندان کے افراد یہاں ایک ساتھ جمع ہیں۔"

"یہاں کوئی پولیس کا آدمی نہیں ہے، نہ اس کی ضرورت ہے - خدانخواستہ اگر ضرورت ہو تو بر اعظم تک دو ٹیلیفونی سلسلے قائم ہیں - جیب کترے یہاں بھوکے مر جائیں گے۔"

میں اپنے دل میں جنسیاتی جرائم کا خیال کر رہا تھا - مگر اس عہدیدار نے گویا میرے دل کی بات تاڑ کر اپنا بیان جاری رکھا "اس جزیرے پر کبھی کوئی زنا بالجبر بلکہ اقدام بالجبر بھی نہیں ہوا - نہ کبھی کسی سرقہ کی کوئی واردات سنی گئی! روپیہ پیسہ، کنگھی وغیرہ ضروریات کے لیے عریاں پسند اپنے پاس ایک چھوٹا دستہ دار بٹوہ یا بیگ رکھتے ہیں - یا وہی مختصر کپڑے کی دھجی ـــ ان کی لنگوٹی ـــ اس مقصد کے لیے بہت کارآمد ہوتی ہے - ایسی ایک اچھی قسم کی لنگوٹی کے ساتھ ایک جیب یا خانہ سلا ہوا ہوتا ہے جس میں ضروری چیزیں بہ آسانی رکھی جا سکتی ہیں - ایک نووارد انگریز نے مجھ سے سچ کہا "جب آپ دنیا بھر کے جھگڑوں جھمیلوں سے گھبرا جائیں تو یہ جگہ سکون و فارغ البالی حاصل کرنے کیلیے ایک "جنت ارضی" ہے - میں لندن میں رہتا ہوں اور قدرتی علاج کا ماہر و حامی ہوں - بعض آدمی ہمیں خبطی سمجھتے ہیں، یا ہمارے طریقوں کو مخرب اخلاق خیال کرتے ہیں - مگر حقیقت اس کے بالکل برعکس ہے - ہم "قدرت" پر عقیدہ رکھتے ہیں، اور موجودہ تمدن کے جنسی تخیلات کو ناپاک اور خلاف قدرت سمجھتے ہیں - درحقیقت قدرت پسندی دل و دماغ اور جسم کو تندرست و تنومند بناتی ہے۔" بہرحال اس جزیرے کی سیاحت اور یہاں کے تجربات سے میں اس کا قائل ہو گیا کہ :-

بہشت آنجا کہ آزارے نباشد
کسے را با کسے کارے نباشد

---

[1] مرمیڈ :- ایک افسانوی پری جس کا اوپر کا آدھا جسم عورت کا نیچے کا نصف جسم مچھلی کا ہوتا ہے۔



نفسیات

انسانی دماغ ابتک ایک سربستہ راز ہی!



جدید سائنس میں اب انسان کی روح کو ایک نیا مقام حاصل ہو گیا ہی۔ یہ تو عام طور پر تسلیم کیا جاتا ہی کہ مرض نفسیاتی طور پر پیدا ہو سکتا ہی اور نفسیاتی علاج سے اچھا بھی کیا جا سکتا ہی لیکن نفسیاتی نظریات کی بیحد کثرت کے باوجود ابتک یہ معلوم نہیں ہوا ہی کہ نفسِ انسانی کا حقیقی محل وقوع کہاں ہی۔ بہت سے لوگ جواب دیں گے کہ "بیشک دماغ ہی نفس کا حقیقی مقام ہی"۔

اس طرح "سائنس اور علم النفس" میں "دماغ" اور "روح" متبادل و مترادف اصطلاح سمجھ لی گئی ہیں۔ کم از کم عوام اور طلبائے فن تو آجکل یہی تصور رکھتے ہیں اور اسی نظریہ کی بنیاد پر سائنس و ادب میں ایک بڑا علمی ذخیرہ جمع کیا گیا ہی۔

ان تمام مقبول عام نظریات پر حال ہی میں جرمنی کے ایک نوجوان ماہرِ دماغ پروفیسر لاؤ بینتھال نے اپنی ایک کتاب "دماغ اور روح" میں تفصیلی بحث کی۔

پروفیسر موصوف بان یونیورسٹی میں عصبیات اور نفسیاتی علاج کے اُستاد ہیں۔ وہ اپنے وسیع تجربہ کی روشنی میں اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ گزشتہ چند سالوں میں دماغ اور نفسیاتی وظیفہ کے متعلق جو کثیر التعداد نظریات بڑے شد و مد سے پیش کیے گئے ہیں ان میں سے کوئی ایک نظریہ بھی کافی طور پر ثابت نہیں کیا گیا ہی۔ بہت سے تخیلات جو عوام میں اور متعدد طلبائے فن تک میں مقبولیت حاصل کر چکے ہیں وہ پروفیسر لاؤ بینتھال کی تفتیشی تنقید کے آئینہ میں محض نقش بر آب نظر آنے لگتے ہیں۔

دماغ ایک نامعلوم عضو ہی۔ دماغ انسان کا اہم ترین عضو ہی مگر اب بھی وہ بیشتر نامعلوم عضو ہی ہی۔ ہمیں دماغ کے وظائف کا صحیح علم بہت کم حاصل ہے۔ پروفیسر لاؤ بینتھال نے ان مختلف نظریات پر تبصرہ کیا ہی جن میں انسان کے متعدد جسمانی افعال اور ذہنی وظائف میں سے ہر ایک فعل و وظیفہ کا ایک مخصوص حیّز (خاص دماغی رقبہ) منسوب کر دیا گیا ہی۔

پروفیسر صاحب کہتے ہیں کہ انھیں ابتدائی وظائف (مثلاً اعضاء کی حرکت، گویائی وغیرہ) تک کے مخصوص دماغی رقبوں کی موجودگی کا کوئی قطعی ثبوت نہیں ملا ہی۔ پھر نفسیاتی وظائف (مثلاً جذبات، ذہنی کیفیات، مخصوص خصائص کردار و شخصیت وغیرہ) تو دور کی بات ہیں نہیں

اس میں شک نہیں کہ سریریاتی طور پر ایسا بہت سا تجربہ حاصل ہوا ہی، جس سے ظاہر ہوتا ہی کہ دماغ کے بعض معین حصوں کے تضرر سے (خواہ یہ تضرر سکتہ کے حملے سے ہو، یا بندوق کی گولیوں سے، یا کسی اور حادثہ سے پہنچا ہو) بعض وظائف متاثر ہو جاتے ہیں۔ مثلاً اعضا مفلوج ہو جاتے ہیں، قوتِ گویائی جاتی رہتی ہی، یا شخصیت بدل جاتی ہی (گو شخصیت کی تعریف ابتک زیادہ واضح نہیں ہی) لیکن پروفیسر لاؤ بینتھال کی رائے ہی کہ دماغ کے ان منسوبہ حصوں کو زیر بحث وظائف کے مراکز سمجھ لینا غلط ہوگا، گو ایسے مرکزوں کے دماغی نقشے تک بنا لیے گئے ہیں۔ ان سے وہ صرف یہی نتیجہ اخذ کرنا جائز سمجھتے ہیں کہ بعض وظائف میں ان مقامات سے اختلال پیدا کیا جا سکتا ہی۔ اسی طرح جس طرح کہ برقی سوئچ روشنی میں خلل پیدا کر سکتی ہی۔ گو سوئچ روشنی کا مبدا نہیں ہی!

تجربے سے ظا...

پھر بحال کر سکتے

تضرر کی وجہ سے

کا یہ نتیجہ ہوا کہ وہ

زیادہ عمیق خطے ... نفسیاتی ...

ہمارا موقف اور بھی زیادہ کمزور ہی۔ یہاں وہ تجرباتی مواد بالکل غیر موجود ہی جس کی بنا پر طبعی وظائف کا مقام متعین کرنے کی کوشش کیجاتی ہی۔ مثال کے طور پر چند نفسیاتی وظائف پر نظر ڈالیے۔ "شعوری" اور "غیر شعوری" کی اصطلاحیں بعض اوقات استعمال کی جاتی ہیں۔ شعوری کو قشرۂ دماغ سے اور غیر شعوری کو دماغ کے عمیق تر خطوں سے منسوب و منسلک کر دیا جاتا ہی۔ پھر بعض نامور نفسیات داں انسان کو دو شخصیتوں میں منقسم خیال کرتے ہیں، ایک "قشری شخصیت" اور دوسری اس سے مختلف "عمیق تر شخصیت"، اور یہ کہ جب ان دونوں شخصیتوں میں تصادم یا ٹکراؤ ہوتا ہی تو "نفسیاتی علاج" کی ضرورت لاحق ہوتی ہی۔

"قشری شخصیت" کو عقل، شعور اور منطق سے مزین سمجھا جاتا ہی اور اس سے نیچے کی بالمقابل شخصیت کو غیر عقلی، لاشعوری اور مقہور (زور و قوت سے قابو میں رہنے والی) شخصیت فرض کر لیا گیا ہی۔ یہ "عمیق شخصیت" (جو دورانِ ارتقا میں بہت بعد میں پیدا ہو گئی) قشری شخصیت سے بہت زیادہ طاقت رکھتی ہی اور خیال کیا جاتا ہی کہ بالآخر ہماری نکیل اسی کے ہاتھ میں ہی، ہم اسی کے تابع و فرمانبردار ہیں۔

یہ عقیدہ ہی کہ اس عمیق تر شخصیت کا حیّز (محل وقوع) ساق دماغ کے اس

خطے میں واقع ہیں جنہیں "تحت السریر" کہتے ہیں جو مجلاً ارتقاً قدیم ترین حصوں میں سے ایک حصہ ہے۔ کہتے ہیں کہ یہی ہمارے عزائم، جبلات اور جذبات کا امکان و مسکن ہے۔

پروفیسر لاؤ بین تھال ان تمام طبقاتی نظریات کو پوچ و لچر سمجھتے ہیں۔ یہ سب علم النفس یا نفسیات کی من گھڑت پیداوار ہیں اور انھیں نفسیات دانوں نے بعض نفسیاتی شواہد کے بل بوتے پر اپنے خیالی مراکز تجزی کی تعیین و تخصیص کے سبب گھڑ لیا ہے۔ پروفیسر لاؤ بین تھال کہتے ہیں کہ دماغ کی ایسی کوئی طبقاتیت ثابت نہیں ہے جو شخصیت کی رائج الوقت نفسیاتی طبقاتی تقسیم سے متناظر یا منطبق ہو۔ درحقیقت نفسیاتی وظائف اور دماغ کے تشریحی نشانات کے درمیان کوئی صحیح اور معتبر تعلق موجود نہیں ہے۔

انسانی شخصیت نفسیاتی لحاظ سے خواہ کسی بھی طرز کی ہو مگر اسے دماغ کے بعض مخصوص خطوں سے کسی طرح منسوب نہیں کیا جا سکتا۔ ایک سنجیدہ مزاج منطقی کے لئے "قشری شخصیت"، قوی عزائم والے مستعد شخص کے لیے "سریری شخصیت" اور جوشیلے جذباتی شخص کے لیے "قاعدی عودی شخصیت" وغیرہ بیان کر کے گرمی محفل تو پیدا کی جا سکتی ہے اور گو اس قسم کے نظریات کو نامور حلقوں کی تائید بھی حاصل ہوئی ہے، مگر انھیں سائنٹفک طریقوں سے کسی طرح ثابت نہیں کیا جا سکتا۔

تضرر کے اثرات: ۔ پروفیسر لاؤ بین تھال بتلاتے ہیں کہ نفسیاتی طبقات سے منسوب کیے ہوئے ان دماغی خطوں کے تضررات مختلف حالتوں میں مماثل اثر نہیں ظاہر کرتے۔ وہی تضرر جو ایک شخص میں شخصیت کو بے حد بدل دیتا ہے دوسرے شخص کی شخصیت کو مطلق متاثر نہیں کرتا یا اس میں بالکل مختلف قسم کے تغیرات پیدا کر دیتا ہے۔ ایک امریکی مریض کے دماغ کے اگلے حصے (مقدم دماغ) کو تقریباً پورا نکال دینا پڑا۔ خیال کیا جاتا ہے کہ عقل و ذہانت (ادعات (Frontal Lobes) اور دوسرے "اعلیٰ تر" وظائف کا مقام موضع دماغ کا یہی خطہ ہے، مگر اس مریض میں جراحی عملیے کے بعد کوئی خاص تغیر نمایاں نہیں ہوا۔ وہ اپنا کام بدستور سمجھ بوجھ کے ساتھ کرتا رہا۔ البتہ ایک خفیف تغیر یہ دیکھا گیا کہ مالی معاملات میں وہ کفایت شعاری کو ملحوظ رکھنے لگا لیکن کفایت شعاری کا فقدان تو سالم دماغ والوں میں بھی پایا جاتا ہے۔

نئی روشنی، مختلف اشخاص میں دماغ کے ایک ہی مقام کی ویسی ہی چوٹ لگنے سے ایک ہی طرح کے نتائج پیدا نہیں کرتی، بلکہ مختلف مواقع پر یا مختلف عمروں میں بھی اسی شخص میں اسی طرح کی چوٹ سے مماثل نتائج نہیں ہوتے۔ ڈاکٹر لاؤ بین تھال کہتے ہیں کہ یہ چیز نفسیاتی دماغی طبقاتیت کے نظریات کو پارہ پارہ کر کے ہوا میں اڑا دیتی ہے۔ ڈاکٹر صاحب کا خیال ہے کہ بیشتر وظائف کے لیے دماغ کے مختلف خطوں میں کئی کئی (متعدد) مراکز موجود ہیں قشرۂ دماغ اور ساقِ دماغ بنیادی طور پر مختلف نہیں ہیں۔ (یعنے قشرہ نام نہاد اعلیٰ تر وظائف کا حامل نہیں ہے اور نہ ساق نام نہاد ادنیٰ تر وظائف کی حامل ہے۔) بلکہ دونوں مماثل وظائف کے حامل ہیں، گو دونوں الگ الگ حصے ہیں۔ سریر وہ بیشتر کام کر سکتا ہے جو قشرہ کرتا ہے مگر قشرہ ان کاموں کو زیادہ سوفسطائی طریقہ سے اور زیادہ متفرق طور پر انجام دیتا ہے۔ دراصل قشرہ اور ساق کے درمیان دائری الحاقات (مدور ریشے) ہیں اور عصبی تحریک دونوں سمتوں سے گزر سکتی ہے۔ اسی واسطے یہ دونوں حصے ایک دوسرے پر عمل کر سکتے ہیں اور ایک کا دوسرے پر کوئی مستقل غلبہ یا اقتدار ہونے کا سوال ہی نہیں پیدا ہوتا، لہٰذا دماغ کو ایک سالم وحدت تصور کرنا چاہیے۔ آخری تحلیل میں ہماری ذات صرف ایک واحد شخصیت ہے، نہ کہ وہ ازائد مخالف و متخالف شخصیتوں کا میدانِ جنگ۔

روح کی حقیقت: پروفیسر لاؤ بین تھال دماغ کی تحقیقات میں سائنس کے تجرباتی طریقہ پر سختی کے ساتھ عمل پیرا ہوتے ہیں، مگر اس طریقے کو نفسیات پر منطبق کرنے سے احتراز کرتے ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ ہم یہ جانتے ہیں کہ روح کا وجود ضرور ہے، مگر ہم دماغی تحقیقات کا سائنسی طریقہ اختیار کر کے روح کا کھوج نہیں لگا سکتے۔ روح کی تشریح و تسطیح (چیر پھاڑ) نہیں کی جا سکتی کیونکہ وہ نیچرل سائنس کی حدود سے باہر ہے، بلکہ وہ ایک غیر مادی روح کے وجود کو بھی خارج از امکان نہیں خیال کرتے۔ (قل الروح من امر ربي وما اوتيتم من العلم الا قليلاً۔ سورۂ بنی اسرائیل آیت ۸۵ پارہ ۱۵)

اس میں شک نہیں کہ پروفیسر لاؤ بین تھال کے رفقا ان کے ان خیالات پر سخت تنقید کریں گے۔ تاہم پروفیسر صاحب کی یہ جرأت قابل تعریف ہے کہ انھوں نے بہت سے مروجہ نظریات کے مشتبہ پہلوؤں کا پردہ چاک کر دیا اور یہ ظاہر کر دیا کہ سائنسی مسائل محض قیاس آرائی سے طے نہیں کیے جا سکتے۔ بہرحال علم طب کی حیرت ناک ترقی کے باوجود دماغ تاحال ایک سربستہ راز ہے۔

ختم شد





خواتین کے لیے

آرائش حسن کی اشیا کا استعمال

آرائش حسن کی چیزوں کا استعمال اگر قرینے اور خوبی سے کیا جائے تو ان سے یقیناً صنف نازک کے حسن اور دل کشی میں ظاہری طور پر اضافہ ہوتا ہے۔ ان کے موزوں استعمال سے عورتیں کم سن بھی معلوم ہو سکتی ہیں اس چیزوں کے استعمال کا سب سے اہم راز یہ ہے کہ وہ جسم میں اس طرح جذب ہو جاتیں کہ بناوٹ کا اظہار حتی الامکان نہ ہو اور حسن قدرتی معلوم ہو [illegible] اشیائے آرائش کے استعمال کے ضروری اصول بیان کیے جاتے ہیں

غازہ : غازے کا رنگ اپنی جلد کے رنگ سے ہمیشہ ایک [illegible] سفید رنگ کا غازہ تو چہرے پر کبھی بھی استعمال نہ کرنا چاہیے۔ انسانی [illegible] سفید کبھی نہیں ہوتی۔ یورپین عورتوں کی جلد بھی ایسی نہیں [illegible] کا استعمال کریں گی تو ایسا معلوم ہوگا کہ چہرے پر سفیدہ تھوپ [illegible] لیے غازے کے مختلف رنگ ہوتے ہیں ان میں سے اپنے چہرے کی [illegible] انتخاب کیجیے۔ زیادہ خوشبودار پوڈر کا استعمال بھی اچھے مذاق کی علامت نہیں، ورنہ پھر آپ کے سینٹ کی خوشبو میں کوئی جاذبیت باقی نہ رہے گی۔

غازہ استعمال کرنے سے پہلے چہرے پر کوئی کولڈ کریم [illegible] پھر اس پر پاؤڈر کیجیے [illegible] پورے چہرے میں پوڈر کا استعمال ہونا چاہیے گردن کے دونوں [illegible] سینے کو بھی نہ بھولیں، یعنی گردن کے نیچے جہاں تک جسم کھلا رہتا ہے غازہ عسل کا استعمال سارے جسم پر ہونا چاہیے اس سے جسم میں ملائمت اور رعنائت بھی پیدا ہوتی ہے۔

روج فرانسیسی لفظ ہے، جس کے معنی سُرخ کے ہیں یہ رخسار اور ہونٹوں میں سرخی پیدا کرنے کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ زیادہ سرخ رنگ کے روج کا استعمال بھی بدمذاقی میں داخل ہے روج کا موزوں رنگ یہ ہے کہ چہرے میں جب قدرتی تمتماہٹ پیدا ہو تو یہ اس سے مِل جائے۔ موزوں رنگ معلوم کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ اپنے ہونٹوں یا رخسار کو دبانے کے بعد جیسی سرخی پیدا ہوتی ہو، روج اس سے ایک یا دو درجہ گہرا ہو، تاکہ جب گرمی کے باعث رخساروں میں سرخی جھلکنے لگے، یا جب آپ شرمائیں تو اس کے استعمال کے بعد چہرے میں دو طرح کے رنگ ظاہر نہ ہوں۔

پرانے فیشن کے خشک روج کیک کبھی استعمال نہ کریں [illegible] سے بھی روج ہرگز نہ لگائیں۔ ہمیشہ اپنی انگلیوں سے لگائیں۔ اگر کریم روج استعمال کرنا ہے تو چہرے پر غازہ لگانے سے پہلے استعمال کر لینا چاہیے۔ خشک روج کے استعمال میں پہلے چہرے پر غازہ ملیں اور روج غازہ کے اُوپر لگائیں، البتہ ہلکا سا غازہ روج کے اوپر پھر استعمال کر لینا چاہیے تاکہ اس کے رنگ کی تیزی کچھ کم ہو جائے۔ چہرہ پر غازہ لگا لینے کے بعد ہونٹوں پر روج استعمال کرنا چاہیے اوپر کے ہونٹ میں زیادہ سرخی لگانے کا رواج ہے۔ چہرے کا روج پاؤڈر، کریم اور کیک کی شکل میں بھی آتا ہے چہرے اور ہونٹوں کے روج کا رنگ ہمیشہ یکساں ہونا چاہیے۔ اسی لیے زیادہ عورتیں کریم روج خریدتی ہیں، جو رخسار اور ہونٹ دونوں جگہ استعمال ہو سکتا ہے۔

سینٹ ہمیشہ جسم پر لگانا چاہیے، کپڑوں پر نہیں۔ سینٹ کے پرکشش نام اور قیمت پر نہ جائیں، بلکہ اپنے لیے اس [illegible] کا [illegible]
عورت یا مرد [illegible]
خوشبو دعوت
استعمال کیجیے [illegible]
ہمیشہ ایک [illegible]
آپ مختلف [illegible]
کالی [illegible] ہی [illegible] الیکٹرک
کی روشنی میں گہرا غازہ دلفریب معلوم ہوتا ہے۔ لپ اسٹک بھی شام کو دن کی بہ نسبت گہری استعمال کریں۔ دن کے وقت کسی ایک پھول کا سینٹ، مثلاً گلاب، گارڈینیا، وائلیٹ، لی لی، لیونڈر یا سویٹ پی وغیرہ، لیکن شام کو گہری خوشبو کا سینٹ استعمال کرنا چاہیے، جیسے مشک، عنبر، یا ایک ایسا سینٹ جس میں کئی خوشبوئیں ڈال دی گئی ہوں۔

مرد، عورتوں کی غیر حقائق پسندی کی ہمیشہ سے مذمت کرتے آئے ہیں۔ لیکن دراصل مرد ہی عورتوں کو اس لغویت میں مبتلا کرتے ہیں۔ اگر مرد عورتوں کی ان آرائشوں کو تعریف کی نظروں سے نہ دیکھیں تو یقین مانیے، بنت حوا ان آرائشوں کے لیے کبھی سرگرداں ہی نہ ہو۔ اس امر سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ ان آرائشوں سے بظاہر عورتوں کے حسن اور دل فریبی میں کافی اضافہ ہو جاتا ہے، لیکن حسن کا دل کش ترین اور اعلا معیار تو یہ ہے کہ وہ سادہ، بے [illegible] آرائش قدرت کے حسن ترین مظہر [illegible]

(انوارالرحمن۔ کراچی)

گٹھیا کا بخار بچوں کو زیادہ ہوتا ہے

بچپن کا سب سے بڑا دشمن ایک زہریلا مادہ ہوتا ہے جسے ہیمولٹک اسٹر پٹوکوکس کہتے ہیں۔ اسٹر پٹوکوکس کی تفصیل میں بہت اقسام کے جراثیم ہوتے ہیں۔ ان سے ہیمولٹک اس وجہ سے کہتے ہیں کہ یہ خون کے سرخ خلیوں کو ضائع کر دیتا ہے۔ اس قسم کے جراثیم کی وجہ سے عموماً گلے کے غدود پھول جاتے ہیں، سرخ بخار ہو جاتا ہے اور حلق اور گلے میں سخت تکلیف ہو جاتی ہے۔ ان میں سب سے زیادہ خراب گٹھیا کا بخار ہوتا ہے۔ مندرجہ بالا کے نتیجے کے طور پر یہ بخار ان امراض کے چند دن، بلکہ چند ہفتے بعد بھی ہو سکتا ہے۔

حادثات کے علاوہ گٹھیا کا بخار بچوں کی اموات کا سب سے زیادہ عام سبب ہوتا ہے اور زیادہ تر پانچ اور دس سال کے درمیان عمر کے بچوں پر حملہ کرتا ہے۔ دنیا کے بہت سے حصوں میں بیس سال سے کم عمر کی اموات کا دوسرا اہم ترین سبب یہی بخار ہوتا ہے۔ اس مرض میں گرفتار ہونے والے دو تہائی مریضوں کو بعد میں کبھی نہ کبھی دل کے امراض کا شکار ہونا پڑتا ہے۔ جب کسی آدمی پر اس بخار کا حملہ ہوتا ہے تو دل کے عضلات، اس کے بیرونی استر اور نالیوں میں سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ سوزش کی کمی کے بعد ہو سکتا ہے کہ دل میں زخم ہو جائے اور دل کی نالیاں ہمیشہ کے لیے بیکار ہو جائیں۔ اگر ڈاکٹر کسی کے متعلق یہ کہتا ہے کہ اسے دل کی نالیوں کی بیماری ہے تو اس کا مطلب ہوتا ہے کہ دل کی نالیوں کو بند رکھنے والا والو اپنا فعل صحیح انجام نہیں دے رہا ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ کوئی مستقل مرض ہو۔ گٹھیا کے بخار کا ابھی تک کوئی علاج دریافت نہیں ہوا ہے۔ چھ سال ہوئے ہارمون کے مرکبات سے ڈاکٹروں نے بہت سی امیدیں باندھی تھیں لیکن چار سال کی تحقیق کے بعد یہ بات معلوم ہوئی کہ ہارمون مریض کی تکلیف کو تو کم کر دیتے ہیں لیکن مرض کو آرام نہیں کرتے اور نہ دل کو مضر اثرات سے محفوظ رکھتے ہیں۔ یہ تحقیقات برطانیہ، کینیڈا اور امریکہ کے صحتی اداروں نے حال ہی میں کی ہے۔

اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ بچوں کے سب سے بڑے دشمن کے سامنے ڈاکٹر بے بس ہیں۔ پچھلے سال کے چند سال میں طبی سائنس نے یہ معلوم کر لیا ہے کہ گٹھیا کے بخار کو روکا جا سکتا ہے۔ پنسلین ایک ایسی دوا ہے جو اسٹر پٹوکوکس کے زہر پر اثر کر کے اس کا جسم ختم کر دیتی ہے اور پھر اس کے بعد گٹھیا کے بخار کا کوئی اندیشہ نہیں رہتا کیونکہ گٹھیا کے بخار کی ایک خاصیت یہ بھی ہوتی ہے کہ ایک دفعہ ٹھیک ہو جانے کے بعد یہ پھر واپس آتا ہے، اس لیے جس کسی کو ایک بار بھی یہ مرض پہلے ہو چکا ہو، دوبارہ اس میں گرفتار ہونے سے بچے۔ ابھی حال تک بچہ کو روزانہ پنسلین کی ایک خوراک پینی پڑتی تھی تاکہ مرض دوبارہ نہ لوٹ آئے۔ اب ڈاکٹروں کے قبضے میں اس قسم کی پنسلین ہے جو زیادہ عرصہ تک کارآمد رہ سکتی ہے۔ مثلاً مطالعے سے معلوم ہوتا ہے کہ پان بایوٹک نام کی ایک اینٹی بایوٹک دوا کا اگر ہر مہینے بچہ کو ایک انجکشن لگا دیا جائے تو اس مرض کے لوٹ آنے کا امکان نہیں رہتا۔ گٹھیا بخار کے چنگل میں ایک بار پھنسنے کے بعد آرام ہو جانے کے باوجود زندگی بھر پرہیزی علاج جاری رہنا ضروری ہے لیکن اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ بچہ ایک بار اس مرض میں گرفتار ہونے کے بعد نارمل زندگی گزار ہی نہیں سکتا۔ زیادہ تر اس مرض کے ابتدائی کیسوں میں دل پر یا تو بہت کم اثر ہوتا ہے یا بالکل نہیں ہوتا۔ مرض کے دوسرے یا تیسرے حملہ میں زیادہ نقصان پہنچتا ہے اور موت تک واقع ہو سکتی ہے۔ اگر گٹھیا بخار کے حملے کے بعد بچہ کے دل پر اس کا اثر ہو بھی جائے تب بھی وہ کافی حد تک خوش و خرم اور نسبتاً مستعد زندگی گزار سکتا ہے۔ جن لوگوں کے دل اس مرض سے متاثر ہو چکے ہیں وہ مر نہیں جاتے، البتہ دل کو پہلے کی طرح مستعد نہیں پاتے، اس لیے ان کو محنت میں ضرور کمی کر دینی چاہیے۔

طبی ماہرین اب اس بات کو مانتے ہیں کہ پہلے لوگ دل کی اس خراش پر ضرورت سے زیادہ توجہ دیتے تھے جو گٹھیا بخار کی وجہ سے پیدا ہو جاتی تھی اور اس خطرہ کا بہت کم خیال کرتے تھے جو مرض کے دوبارہ لوٹ آنے سے پیدا ہو سکتا تھا۔ نتیجہ یہ ہوتا تھا کہ اس مرض والے بچوں کی حرکات و سکنات پر کڑی نظر رکھی جاتی تھی جس سے بچوں اور ان کے والدین پر ایک خوف سا طاری رہتا تھا اور اس وقت زندگی بھر کیلیے ان کو ناکارہ بنا دیا جاتا تھا، جب ان میں کام کی صلاحیت موجود ہوتی تھی۔ مثلاً ایک پبلک ہیلتھ ڈاکٹر نے ٹھیک کہا ہے کہ "دق کے مریض کو اچھا ہونے کے بعد یہ نہیں بتلایا جاتا کہ اسے بیماری کے لوٹ آنے کا ہر لمحہ اندیشہ ہے، بلکہ اسے بتایا جاتا ہے کہ بیماری کے دوبارہ حملے سے محفوظ رہنے کے لیے زندگی کس طرح گزارنی چاہیے۔" اب ڈاکٹروں نے گٹھیا بخار کے مریضوں پر بھی اسی طرح توجہ دینی شروع کی ہے اور آئندہ مزید حملوں سے بچانے کے لیے دواؤں کے استعمال کے ساتھ اب مریضوں کو بتایا جا رہا ہے کہ وہ کس طرح خوش اور کارآمد جز کی طرح سوسائٹی کی خدمت کر سکتے ہیں۔

ٹھیک حساب

مولوی محمد حسین حسّان جامعہ نگر۔ دہلی



آج شام کو رشید میاں اسکول سے لوٹے تو کچھ چپ چپ سے تھے۔ چہرے پہ ہوائیاں اُڑ رہی تھیں۔ باپ نے ان کی صورت دیکھ کر پوچھا، "کیوں بیٹا، کیا بات ہو، خیریت تو ہے؟"

رشید میاں منھ لٹکا کر بولے، "فیل ہوگیا اباجی!"

باپ:۔ ارے رے، فیل ہوگئے! کس چیز میں فیل ہوگئے؟

رشید:۔ ریاضی میں اباجی! اب پورا امتحان پھر سے دینا ہوگا۔

باپ:۔ بھئی بہت بُرا ہوا۔ مگر فیل کیسے ہوگئے آخر؟

رشید:۔ کیا بتاؤں دوسرے لڑکے ماسٹر صاحب کو پھل پھول اور نہ جانے کیا کیا تحفے لاکر دیتے ہیں۔ میں نے کبھی ایسی بات نہیں کی

باپ:۔ مگر بھئی تمھاری یہ بات کچھ سمجھ میں نہیں آئی۔

رشید:۔ (کان کھڑے کرکے) وہ کیا اباجی؟

باپ:۔ تیاری یا یوں کہو کہ محنت کی کمی۔

رشید:۔ اچھا! تو کیا میں پڑھتا نہیں اباجی۔ کیا میں لڑکے پڑھتے ہیں؟

باپ:۔ ہاں بھئی پڑھتے ہوگے، مگر اتنا تو بہرحال نہیں پڑھتے، جتنا پڑھنے کی ضرورت ہے۔ یہ تو کھلی ہوئی بات ہے کہ تم کھیلتے بہت زیادہ ہو۔ میں بیسیوں بار ٹوک بھی چکا ہوں۔



رشید:۔ (نیچی نگاہیں کرکے) مگر سارا سارا دن پڑھائی میں تو کوئی بھی جان نہیں کھپاتا اباجی!

یہ کہہ، رشید باہر جانے لگا۔ باپ نے روکا اور کہا "بیٹے ذرا ٹھیرنا۔ میں تم سے تھوڑی سی مدد لینا چاہتا ہوں۔ بس چند منٹ کا کام ہے۔"

رشید سٹ پٹایا۔ تعجب سے بولا "بہت اچھا، فرمائیے کیا کام ہو۔"

باپ:۔ ذرا کنکریٹ ملانا ہے پیچھے کے دروازے میں ایک سیڑھی کی سِل جو ٹوٹ گئی ہے نا، بس اسی کی جگہ دوسری سِل بنانا ہے۔

رشید:۔ (تعجب سے) ارے کیا آپ سِل بنانا جانتے ہیں؟ یہ کام تو راج مزدور کرتے ہیں۔

باپ:- واہ بھئی، اور اوورسیر یونہی بن گیا - یہ سب کام باقاعدہ سیکھا ہے۔

باپ اور بیٹا دونوں پیچھے کے دروازے کے پاس کام کرنے لگے۔ باپ نے بجری میں اور رشید نے سیمنٹ میں بیلچہ ڈالا۔



باپ:- دیکھو بیٹے، تین حصّے بجری میں ایک حصہ سیمنٹ ملایا جائے گا۔ یہ حساب کبھی نہ بھولنا۔

رشید:- بہت اچھا، مگر اس میں اتنی پابندی کی کیا ضرورت ہے؟

باپ:- اچھا اور مضبوط کنکریٹ اسی طرح بنتا ہے۔

رشید:- اور جو دس حصّہ بجری اور ایک حصّہ سیمنٹ ملائیں تو خرچ کتنا بچ جائیگا

باپ:- جی ہاں، خرچ میں بڑی کفایت ہوگی، مگر آپ نے وہ مثل سنی ہوگی "سستا روئے بار بار" چند ہی دنوں میں یہ سِل پھر ٹوٹ جائے گی اور ہمیں پھر بنانا پڑے گی۔ اور یوں بچت تو بچت کچھ زیادہ ہی دام خرچ ہوجائیں گے۔ اِس وقت یہ کام ہم کیوں کررہے ہیں، اسی لیے نا کہ پہلے معمار یا راج نے سِل بناتے وقت بہت لاپرواہی سے کام لیا تھا۔ اس نے اتنی تکلیف نہیں کی کہ سیمنٹ اور بجری ٹھیک ٹھیک مقدار سے ملائے۔ اس کی تیاری میں کچھ نہ کچھ کسر رہ گئی۔ کوئی نہ کوئی چیز کم یا زیادہ ہوگی۔ نتیجہ یہ کہ سِل ٹکڑے ٹکڑے ہوگئی۔

رشید:- (کچھ سوچ کر) ارے اللہ! کیا آپ امتحان کی تیاری کے بارے میں تو یہ بات نہیں کہہ رہے ہیں

باپ:- (ہنس کر) یہ تم نے کیسے جانا؟

رشید:- مجھے تو کچھ ایسا ہی لگ رہا ہے!

باپ:- واہ بھئی، یہ تو مزے کی بات رہی۔ مگر میاں سچ تو یہ ہے کہ کنکریٹ کو ملانا اور امتحان کی تیاری دونوں ایک دوسرے سے بہت ملتے جلتے ہیں۔ امتحان کی تیاری کے سلسلے میں بھی تمھیں لکھائی پڑھائی اور کھیل کود کی ٹھیک مقدار کا خیال رکھنا پڑے گا۔ ایک اور تین کا حساب یہاں بھی لاگو ہوگا۔ لکھائی پڑھائی تمھارے دماغ کو امتحان کے لیے تیار کرے گی اور کھیل کود سے تم تازہ دم رہوگے۔ تمھاری تندرستی بنی رہے گی۔ بہت زیادہ کھیلوگے اور بہت کم پڑھوگے تو جیسے ایک اناڑی اور لاپرواہ معمار کی بنائی ہوئی یہ سِل ٹوٹ پڑی ہے۔ تمھارے امتحان کا نتیجہ بھی وہی ہوگا، جس کا تھوڑی دیر پہلے تم رونا رو رہے تھے۔



رشید:- ہاں ابا، اب تو مجھے بھی یہی خیال آتا ہے۔ میں نے پڑھائی اور کھیل کی مقدار کا ٹھیک حساب نہیں رکھا۔

باپ:- خیر کوئی ہرج نہیں۔ پھر سے کوشش کرو۔

رشید:- جی ابا، اب انشاء اللہ ایسا ہی ہوگا۔ ان دونوں کو ٹھیک ٹھیک حساب سے ملانے کے بعد جو چیز تیار ہوگی، وہ بالکل ٹھیک ہوگی۔

"ختم"

جنس میں ایک انقلاب آنے کو ہے!

مظہرالحق۔ الہ آباد

وہ دن دور نہیں جب کوئی شخص کسی ایسی عورت کے بچے کا باپ بن سکے گا، جو تین سو سال تک بھی صفحۂ ہستی پر نمودار نہیں ہوگی اور کوئی عورت کسی دوسری عورت کے جسم سے اپنا بچہ پیدا کرا سکے گی، یا کسی مرد سے ہم بستر ہوئے بغیر اور وضع حمل کی تکلیف اٹھائے بنا کئی ہزار بچوں کی ماں (اور ماں بھی کیسی؟ صحیح معنوں میں کنواری ماں!) بن سکے گی۔

یہ ہیں، وہ سنسنی خیز نتائج، جو چند حالیہ حیاتیاتی ریسرچوں سے نظری طور پر اخذ کیے گئے ہیں اور اگرچہ ابھی ان کی تجرباتی جانچ انسانوں پر نہیں کی گئی ہے، لیکن تجربہ گاہوں کے جانوروں اور خالص خون والے مویشیوں پر تجربات کے پیش نظر ان نتائج کی صحت میں شک کی کوئی گنجائش نہیں یہ باتیں ابھی چاہے کتنی ہی ناقابل عمل معلوم ہوں، لیکن حقیقت یہ ہے کہ نسلیات میں حیرت انگیز انقلاب کا دور آپہنچا ہے۔

عورتیں آسانی سے توسیع نسل کے روائتی طریقے کو چھوڑنے سے رہیں بلا باپ کے بچے پیدا کرنے کی راہ میں بڑی جذباتی رکاوٹیں ہیں، لیکن یہ بتا دینا ضروری ہے کہ جنسی خواہشات اور بچوں کی پیدائش ایک دوسرے پر براہ راست منحصر نہیں ہیں۔ کچھ عورتیں "انتہائی گرم" ہوتے ہوئے بھی بانجھ ہوتی ہیں اور کچھ عورتیں جنسی تعلقات میں ناگواری محسوس کرتے ہوئے بھی بہت سے بچوں کی مائیں بن جاتی ہیں۔ ممکن ہے یہ نئے انکشافات جنسی انقلاب کا پیش خیمہ ہوں اور تن درست و توانا بچوں کی پیدائش میں معاون۔ اور یہ اپنی جگہ پر خود ایک بہت بڑا مقصد ہے، جس کا والدین کی جسمانی و جذباتی حالت سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ مگر فی الحال مندرجہ ذیل اہم امکانات کو تقریباً یقین کا درجہ دیا جاسکتا ہے۔

(۱) ہر عورت بچے پیدا کرسکتی ہے، بشرطیکہ اسکے خصیۃ الرحم موجود ہو۔

(۲) ہر عورت ممتاز ترین ہستیوں کے بچوں کی ماں بننے کا فخر حاصل کرسکتی ہے۔

(۳) ہر عورت جتنے بچے چاہے پیدا کرسکتی ہے اور اگر وہ چاہے تو اپنے بچوں سے گاؤں کا گاؤں بسا سکتی ہے (۴) غیر معمولی اوصاف سے متصف خواتین کرم منی سے کسی اتصال کے بغیر پھر سے اپنے آپ کو یعنی اپنی کاربن کاپی لڑکیوں کو پیدا کرسکتی ہیں۔

سائنس داں ابھی تک انسانوں پر فیصلہ کن تجربات کرنے سے خائف ہیں۔ انسانوں پر لیبورٹری میں ہی کچھ چھوٹے موٹے تجربات کیے گئے ہیں، لیکن ڈیری کے مویشیوں پر جو تجربات ہوتے ہیں، ان کے نتائج کی صحت میں شبہ کی گنجائش نہیں۔

گرم خون والے جانوروں کی "کنواری پیدائش" کرانے کا شرف سب سے پہلے امریکی ڈاکٹر گریگری پنکس کو حاصل ہوا ہے۔

کئی سال پہلے سے یہ بات معلوم ہے کہ ستارہ نما مچھلیوں، مینڈکوں اور اسی طرح کے کچھ دوسرے جانوروں کے انڈوں کو بن کی چبھن، درجۂ حرارت کی تبدیلی یا کچھ خاص کیمیائی محلولوں کے ذریعہ تحریک پہنچا کر ان میں سے بچے نکالے جاسکتے ہیں۔ سنہ ۱۹۳۰ء میں ہی پنکس نے خرگوش کے غیر بارور شدہ بیضۂ رحم (اووا) کو حرارت پہنچا کر ان ...

میں انھوں نے ایک ...

تک ڈلو کر ٹھنڈا کرد ...

بالغ ہوئی اور اس ...

اس کامیا ...

بھی ممکن آنے لگی۔ یہ بات یاد رکھنے ... ہے ... کنواری ماں کی اولاد ہمیشہ بچیاں ہی ہوں گی۔ لڑکوں کی پیدائش کے لیے ایکس کروموسوم نام کی پراسرار شے کی ضرورت پڑتی ہے، جو محض کرم منی سے ہی حاصل ہوسکتی ہے۔ اس مضمون میں کنواری پیدائش کا جو تخیل ہے، اس میں اس کروموسوم کا حصول ناممکن ہے۔ "جیسی ماں، ویسی جائی" اب کہاوت ہی نہیں، بلکہ حقیقت بن سکتی ہے۔ بیضہ جات رحم سے کنواری پیدائش کراتے وقت عام پیدائشوں کی طرح باپ کا کوئی وراثتی اثر بچی پر نہیں پڑتا، اس لیے ماں، بیٹیوں میں وہی مشابہت ہوتی ہے، جو کسی حرف اور اس کی مہر میں۔

عرصہ دراز سے یہ بات معلوم ہے کہ ہر جانور کے ایک بار پیدا ہونے والے بچوں کی اوسط تعداد مقرر ہے۔ عورتیں، گھوڑیاں، گدھیاں اور گائیں وغیرہ عام طور سے ایک بار ایک ہی بچہ دیتی ہیں اور ان جانوروں میں ایک بار ایک سے زیادہ بچوں کی پیدائش شاذ و نادر ہی ہوتی ہے اس کی وجہ یہ ہے کہ ان حیوانات کے خصیۃ الرحم سے ایک بار میں ایک ہی انڈا نکلتا ہے اور عورتوں کے خصیۃ الرحم سے تو ہر ماہ میں صرف ایک بیضۃ النساء نکلتا ہے۔

پنکس نے یہ مشاہدہ کیا کہ کچھ ہارمونوں کے انجکشن کے ذریعہ خصیۃ الرحم سے نکلنے والے انڈوں کی تعداد میں کافی اضافہ کیا جا سکتا ہے، لیکن بہت کم عورتیں یا مادہ مویشی قدرت کی مقرر کردہ تعداد سے زیادہ بچے پیدا کرنے کے قابل ہوتی ہیں، اس لیے ہر ماہ خصیۃ الرحم سے نا ذن نالی میں جانے والے انڈوں کی تعداد میں اضافہ کا امکان نظری طور پر خواہ کتنا ہی دل چسپ رہا ہو، لیکن عملی طور پر بے فائدہ تھا، بلکہ سچ پوچھیے تو اس میں خطرے بھی تھے، کیونکہ اگر مادہ کے جسم میں سب انڈے بارور ہو جائیں تو اس کے اعضا پر اس کی صلاحیت سے کہیں زیادہ بوجھ پڑ جائے۔

انڈوں کی زیادتی سے پیدا شدہ اس مشکل کا حل ڈاکٹر پنکس کے ساتھی چینی ڈاکٹر مین چیو چانگ نے پیش کیا۔ انھوں نے تجربات کے ذریعے یہ معلوم کیا کہ مزید انڈوں کو ماں کے جسم سے نکال کر کافی عرصہ تک محفوظ رکھا جا سکتا ہے اور پھر انھیں دوسری میزبان ماؤں کے جسم میں داخل کیا جا سکتا ہے۔

انھوں نے سفید مادہ خرگوشوں کے جسم سے انڈے نکال کر ریفریجریٹر میں کچھ دیر تک رکھا اور پھر انھیں ایک بالکل سیاہ مادہ خرگوش کے جسم میں داخل کر کے بچے پیدا کرانے میں کامیابی پائی۔ یہ بچے بھی اپنی حقیقی ماں کی طرح سفید اور خالص خون والے تھے۔

اس سے بھی اہم دریافت یہ تھی کہ چھوٹی ذات کے جانوروں کو ان کے جسم سے نکال کر بہت ہی بڑی ذات کے جانوروں کے جسم میں داخل کر دینا بھی مشکل نہیں۔ اس طرح جنین کی نشوونما اور بچوں کی پیدائش آسانی اور حفاظت کے ساتھ ہو سکتی ہے۔

اس "انتقالِ بیضہ جات" میں کچھ انڈے پورے ایک ہفتہ تک جسم کے باہر رہنے کے باوجود خراب نہیں ہوتے۔ اگرچہ یہ بھی معلوم ہوا کہ زیادہ عرصہ تک جسم کے باہر رہنے سے ان کی حرارت غریزی اور قوتِ حیوانی میں کمی واقع ہو جاتی ہے۔

ممکن ہے، مستقبل میں، جب سائنٹی فک طور پر بچوں کی پیدائش رواج پا جائے گی، قوی الجثہ، تن درست اور توانا عورتیں بہت دائیاں بن جائیں اور کم زور یا نازک بدن خواتین کے بچے پیدا کر کے بسر اوقات کریں۔ تب ایسی عورتیں بھی بچے پیدا کرا سکیں گی، جن کی صحت اتنی کم زور ہے کہ خود ان کے جسم میں جنین کا نشوونما ناممکن یا خطرناک ہے۔

جانوروں کی توسیعِ نسل کے لیے یہ نتائج اور بھی کارآمد ہیں۔ بڑے بڑے خوبصورت گھوڑے ریس کورس یا کھیت پر ایک دن بھی ناغہ کیے بغیر ہر سال نہایت شان دار اور تن درست گھوڑے اور گھوڑیاں (اور وہ بھی ایک دو نہیں بلکہ درجنوں) پیدا کر سکتے ہیں۔ اس سے زیادہ مزے کی بات کیا ہو گی کہ ان بچوں کی پرورش .... معمولی جانوروں کے جسم سے ہو سکے گی! پرانی نسلوں کی بوڑھی از کار رفتہ گائے بہترین بچھڑے کو جنم دے سکے گی اور ریس کے گھوڑے کا جنین آسانی سے کسی معمولی سے معمولی گھوڑی کے پیٹ میں پل سکے گا۔

عورت کے بیضۂ رحم کی مصنوعی بار آوری کے خاص تجربات بوسٹن کے ڈاکٹر راک اور ڈاکٹر ایم منکن نے کیے ہیں۔ اس طرح بار آور کیے ہوئے سینکڑوں بیضوں کی ابتدائی نشوونما کرانے میں وہ کامیاب ہو چکے ہیں لیکن بیضۃ النساء سے مصنوعی طور پر بچے پیدا کرنے والے کی ایجاد کے ابھی کوئی آثار نظر نہیں آتے۔ اس سے متعلقہ مسئلوں میں سب سے زیادہ اہمیت "بناوٹی آنول" کی ایجاد کو حاصل ہے، کیونکہ آنول ہی سے رحم میں جنین کی پرورش ہوتی ہے۔ جس وقت بناوٹی آنول بن جائے گا جنین کی مصنوعی نشوونما آسان ہو جائے گی۔

گایوں اور دوسری بڑی مادہ جانوروں کے پیٹ میں انسانی جنین کو پالنے کی تجویز بھی زیرِ غور ہے۔ اگر اس میں کامیابی ہو گئی تو ممکن ہے بنتِ حوا کو حمل کی تکالیف سے نجات مل جائے!، مگر یہ ضروری نہیں کہ کسی جنین کی پرورش ہر بڑی مادہ جانور کے پیٹ میں ہو جائے، کیونکہ بعض والے جانوروں کی ایک ذات کے بیضوں کی پروٹینی ساخت دوسری ذات کے کسی جانور کی جھلی کے بالکل ناموافق بھی ہو سکتی ہے، اسلیے دوغلی نسل کی پیدائش (جو بڑی کارآمد ہے، کیونکہ اولاد کو ماں اور باپ دونوں کی خوبیاں وراثتاً ملتی ہیں) ایک حد کے اندر ہی ہو سکتی ہے۔ بل ڈاک کا جنین کسی بڑے ڈینمارکی کتے کے جسم میں پل سکتا ہے لیکن بلی کا بیضۂ رحم کسی کتے کے جسم میں ضائع ہو جائے گا۔

ایچ۔ جی۔ ویلس نے اپنے ناول 'ٹائم مشین' میں مستقبل کے بارے میں جو قیاس آرائیاں کی ہیں، ان سے افعال الاعضا کے ایک امریکن پروفیسر ڈاکٹر ہڈسن ہوگ لینڈ نے کرم منی کے بینک کا خیال اخذ کیا۔

بہت پہلے سے یہ بات معلوم تھی کہ حیاتیاتی افعال کی رفتار حیوانات و نباتات میں درجۂ حرارت کی کمی کے ساتھ گھٹتی جاتی ہے، سوائے اس حالت کے جب درجۂ حرارت صفرِ مطلق کے بہت ہی قریب ہو (صفرِ مطلق پانی کے نقطۂ انجماد یعنی صفر درجہ سنٹی گریڈ سے ۲۷۳ ڈگری سنٹی گریڈ

نیچے ہوتا ہے۔ اس سے کم درجۂ حرارت ہونا ممکن نہیں، کیونکہ اس درجۂ حرارت پر تمام سالموں کی حرکت ختم ہو جاتی ہے۔) ہوگ لینڈ نے نظری طور پر یہ معلوم کیا کہ اگر کسی جاندار کو صفرِ مطلق پر زندہ رکھا جا سکے تو وہ "امر ہو جائیگا اور اس کا بڑھاپا (حیاتیاتی معنوں میں) کبھی آئے گا ہی نہیں۔ جب یہ جاندار دوبارہ زندہ کیا جائیگا (یعنی نارمل ٹمپریچر تک لایا جائے گا)، تو وہ مہینوں، سالوں یا صدیوں بعد بھی اُس تازگی اور چستی کے ساتھ اپنے طبعی وظائف سرانجام دے گا جو اسے زندگی کے التوا سے پہلے حاصل تھیں۔ اس طرح اگر بیس سال کے کسی شخص کا جسم صفرِ مطلق تک ایک سکنڈ میں ٹھنڈا کر دیا جائے اور سو سال تک رکھنے کے بعد پھر زندہ کیا جائے تو حیاتیاتی طور پر اس کی عمر محض تیس سال ہی ہوگی۔ تاریخ کے اعتبار سے تو سو سال گزر چکے ہوں گے، لیکن خود اسکا جسم، دماغ اور حافظہ اسی حالت میں ہوں گے جیسے وہ کمرۂ تبرید میں داخل ہونے سے پہلے تھے۔ عام طور سے شدید سردی سے فوری موت کا ہونا لازمی سمجھا جاتا ہے۔ کسی انسان یا حیوان کے جسم کا ٹمپریچر چند گھنٹوں کے لیے بھی ۱۵، ۲۰ ڈگری فارن ہائٹ (یا ۸ تا ۱۱ ڈگری سنٹی گریڈ) بھی گرا دیا جائے تو مر جاتا ہے لیکن حیاتیات کے عالموں نے یہ معلوم کیا ہے کہ یہ اثر بذاتِ خود درجۂ حرارت کی کمی کی وجہ سے نہیں، بلکہ انجماد کے طبعی اثرات (مثلاً برف بننا) کے سبب ہوتا ہے۔ مختلف تجربوں سے یہ بھی معلوم ہوا کہ اگر کسی شے سے انتہائی تیزی سے گرمی نکال لی جائے تو اسے برف بنانے کا وقت نہیں ملتا، بلکہ وہ شیشے سے ملتی جلتی شکل اختیار کر لیا کرتی ہے۔

۱۹۴۰ء میں تجربات سے پتہ چلا کہ کئی بہت سے ادنیٰ جانداروں کو رقیق گیسوں کے ذریعہ تیزی سے ٹھنڈا اور گرم کیا جائے تو وہ زندہ رہتے ہیں اور چاہے جتنی دیر تک انھیں اس حالت میں رکھا جائے، دوبارہ زندہ کیے جانے کے بعد ان کی قوت و توانائی میں کوئی فرق نہیں پڑتا لیکن فی الحال نظری طور پر بھی انسان کے پورے جسم کا ٹھنڈا کرنا اور اسے مستقبل میں لڑھکا دینا، ممکن نہیں۔ یہ سائنس کی بدقسمتی، مگر غالباً انسان کی خوش قسمتی ہے کہ ایک سکنڈ سے کم میں انسانی جسم کو رقیق ہیلیم (دنیا کی سرد ترین شے) سے بھی مطلوبہ درجۂ حرارت تک نہیں لایا جا سکتا اور اس درجۂ حرارت کے قریب ایک سکنڈ سے زیادہ دیر تک انسانی نسیجوں کا زندہ رہنا ممکن نہیں، اسلیے جس انسان کو صفرِ مطلق تک ٹھنڈا کرنے کی کوشش کی جائے گی، اسے اکیسویں صدی دیکھنا تو درکنار، اگلا دن بھی دیکھنا نصیب نہیں ہوگا! مگر ڈاکٹر ہوگ لینڈ کی کوششیں بدستور جاری ہیں۔ انکا خیال ہے کہ "اگر بعض طبعی اسباب سے دورِ حاضر کا انسان ایسے سفر کے لیے کمر ہمت نہیں باندھ سکتا تو ممکن ہے، اس کا لڑکا ایسا کر سکے۔"

۱۹۴۲ء میں انھوں نے اور ڈاکٹر پنکس نے انسانی کرم منی کو اسی طرح ٹھنڈا کر کے خشک برف میں چار ماہ تک زندہ رکھا۔ ان تجربوں کی کامیابی سے یہ آسرا بندھ گیا کہ کرم منی کو غیر معینہ عرصہ تک انکی قوت میں کسی کمی کے بغیر رکھا جا سکے گا۔ اس سے بہت سے اہم نسلیاتی امکانات کے لیے راہیں کھل گئیں۔ کرم ہائے منی کو بینکوں میں مرد کر کے رکھا جانا اور اس طرح بڑے آدمیوں اور ذہین جانوروں کے کرم ہائے منی سے صدیوں فائدہ اٹھایا جانا ممکن نظر آنے لگا ہے۔ ہوگ لینڈ کی رائے میں صدیوں پہلے کے انسانوں کے کرم ہائے منی کے استعمال پر وہ اعتراضات شاید نہ ہوں جو کسی زندہ شخص کی منی سے بچوں کی مصنوعی پیدائش پر کیے جاتے ہیں۔

ہر مرد ایک انزال میں جتنی منی خارج کرتا ہے، اس میں تین چار ارب کرم ہائے منی ہوتے ہیں اور ایک بیضۃ النساء کی بارآوری کے لیے محض ایک کرمِ منی کی ضرورت ہوتی ہے، اس لیے صرف ایک مرد ساری دنیا کیلیے منی کے کیڑے مہیا کر سکتا ہے۔ اس ایٹمی دور میں اس خیال سے تسلی ہونی چاہیے کہ اب پوری انسانی نسل کی تباہی غالباً ...

ارب کرم ہائے منی جمع کر...

"جنابِ آدم" نام کے نا...

تمام انسانوں کی رجولیت...

مواقع برقرار رہتے ہیں...

بات ہوگی کہ انکے جانے کے بعد ...

جمع کیے جا چکے ہوں گے، ان کے لیے بچے پیدا کر سکیں گی، لیکن ان نسلیاتی انکشافات کا اہم ترین پہلو یہ ہے کہ جنسی تعلقات کا قیام جسمانی ضرورت و لذت کی بنا پر رہیگا نہ کہ تولید و تناسل کیلیے ایک ماہر نفسیات کا کہنا ہے کہ مرد اور عورت نفسیاتی مقصد سے ہم بستر ہوتے ہیں اور ایسا ہی ہونا بھی چاہیے، لیکن ان نفسیاتی ضروریات کا (جو اکثر عارضی یا ناعاقبت اندیشانہ ہوتی ہیں) بچوں کی پیدائش سے محض بالواسطہ ہی تعلق ہے۔ کوئی بھی سمجھدار انسان کتے کے بچے کو بھی اتنی لاپروائی سے نہیں خریدتا جتنی بے فکری سے وہ خود بچے پیدا کرتا ہے۔ اور بالآخر بچوں کو ہی ماں باپ کی لاپرواہی کا خمیازہ بھگتنا پڑتا ہے۔

جدید نسلیات کے سماجی پہلوؤں پر رائے زنی کرتے ہوئے پروفیسر جولین ہکسلے فرماتے ہیں "اب یہ ممکن ہے کہ کوئی عورت اس مرد سے جنسی تعلقات رکھے، جس سے وہ محبت کرتی ہو، لیکن بچے اس سے پیدا کرائے جسکی وہ مداح ہو۔"

غرض سائنس نے جنسی انقلاب کا دروازہ بھی کھول دیا۔

(ٹریڈ کوپر کے ایک مضمون کا ترجمہ)

گھریلو صنعتی فارمولے

ایس۔ ایم عشرت علی۔ برنی

سلور پلیٹنگ پاؤڈر

سلور نائٹریٹ ۱۔ اونس پوٹاشیم سائنائیڈ ۲۔ اونس سوڈیم سلفیٹ ۳ ڈرام کے اولین (کھریا مٹی) ۳ اونس

ترکیب:۔ چاروں چیزیں الگ الگ باریک پیس کر آپس میں ملالیں۔ تیار ہے۔ ضرورت کے وقت جس چیز پر چاندی کا ملمع (پلیٹنگ) کرنا ہو، اسے لیموں، ٹاٹری یا کسی ترش چیز سے اچھی طرح صاف کرکے اور معمولی سا نم کرکے مطلوبہ چیز پر رگڑیں۔ اعلیٰ درجے کا چمک دار چاندی کا گلٹ ہو جائے گا۔ چیز جتنی عمدہ، صاف اور چکنی ہوگی، اسی قدر اچھا اور چمکدار گلٹ ہوگا۔

نوٹ

پوٹاشیم سائنائیڈ خطرناک زہر ہے، اس لیے استعمال کے بعد ہاتھ وغیرہ اچھی طرح صابن سے صاف کرکے دھولیں تاکید ہے۔ یہ سخت خطرناک زہر ہے۔

فنائل بنانا

بروزہ ۴ چھٹانک کاسٹک سوڈا ۹۸ڈگری ۳ تولہ کریازوٹ آئل ۷ چھٹانک پانی ½۱ سیر

ترکیب:۔ پہلے بروزہ کو کسی بڑی کڑاہی وغیرہ میں نرم آنچ پر پگھلائیں اور سوڈا کاسٹک، جو پہلے آدھ سیر پانی میں حل کرلیا گیا ہو، دھار باندھ کر آہستہ آہستہ ملاتے جائیں اور کسی چمچے سے چلاتے جائیں۔ یہ صابن کی مانند لیی جیسا مرکب بن جائے گا۔ اب اس میں کریازوٹ ملائیں، اور برابر چلاتے رہیں۔ اس دوران میں آگ برابر جلتی رہے۔ جب تمام مرکب یکجان ہو جائے اور کوئی ترمرا وغیرہ سطح پر نظر نہ آئے تو چند قطرے پانی میں ڈال کر دیکھیں۔ اگر دودھ کی طرح سفید رنگ اختیار کرکے کوئی ترمرا نہ چھوڑے اور تمام گھل جائے تو تیار ہے ورنہ اور پکائیں، تاوقتیکہ اس امتحان پر پورا اترے۔ نہایت اعلیٰ قسم کی جراثیم کش فنائل تیار ہوگی۔

بوٹ پالش کا عمدہ نسخہ

شیلاک ویکس (لاکھ کا موم) ۲ تولہ مکھی کا موم اصلی ۵ تولے پرائین ہارڈ موم (بتی موم) ۸ تولے، کارنو با ویکس ۴ تولے، تارپین کا تیل ۹ تا ۱۱ چھٹانک آئل کلر براؤن یا بلیک ۶ ماشے تا ½۱ تولے

ترکیب:۔ پہلے تارپین کے تیل میں رنگ حل کرلیں۔ پھر چاروں موم کو واٹر باتھ پر گرم کریں۔ پگھل جانے پر تارپین کا رنگین تیل دھار باندھ کر آہستہ آہستہ ملاتے جائیں اور چلاتے رہیں۔ تمام تیل مل جانے پر جب مرکب یکساں ہو جائے، تب ڈبیوں میں گرم گرم ہی بھرلیں۔ سرد ہونے پر جم جائے گا۔ درمیانی درجہ کا عمدہ پالش ہوگا، جس میں وہ تمام خوبیاں جو ایک اچھے پالش میں ہونی چاہییں، موجود ہوں گی اور چمک نہایت اعلیٰ ہوگی۔

تیل میں

پڑتا ہے اور گرمائ

کی کوالٹی کے لیے

اوپک گلاس

اکثر اوقا

دیگر اشیا، دھندلی کرنے کی ضرورت پڑتی ہے۔ اس کا نہایت آسان اور اچھا فارمولا دیا جارہا ہے۔ نہایت کم خرچے سے شیشے غیر شفاف بنائے جاسکتے ہیں۔ ان سے روشنی تو اندر آتی ہے مگر اندر کی اشیا نظر نہیں آسکتیں۔

چپڑا لاکھ خالص عمدہ کوالٹی ایک چھٹانک، اسپرٹ میتھیلیٹڈ (جلانے والی اسپرٹ) ½۱ چھٹانک، زنک سلفیٹ ۳ تولے، میگنیشیم سلفیٹ ۲ تولے۔

ترکیب:۔ اسپرٹ میں لاکھ حل کرلیں اور اس میں زنک اور میگنیشیم ملادیں۔ تیار ہے۔ تھوڑا سا پانی میں نکال کر برش سے نہایت تیزی کے ساتھ شیشے پر یکساں کوٹ کردیں۔ یہ جلدی سوکھتا ہے، اس لیے جلدی لگائیں اور تھوڑا تھوڑا نکالیں اور بوتل کا کارک فوراً بند کردیا کریں۔ کارک کھلا نہ چھوڑیں۔

آفس پیسٹ (دفتری گوند)

گوند کیکر صاف شدہ ایک چھٹانک، دانہ دار چینی ایک تولہ
رائس اسٹارچ (نشاستہ چاول) ۲ تولے، ایسٹک ایسڈ ایک ماشہ،
کاربولک ایسڈ ۱۵ قطرے، کھولتا ہوا گرم پانی (اگر ڈسٹلڈ واٹر ہو تو
زیادہ بہتر ہے) ۲ چھٹانک

ترکیب: نصف پانی میں گوند اور چینی حل کرلیں اور نصف پانی میں
اسٹارچ۔ اب دونوں کو ملادیں اور سرد ہونے پر ایسٹک ایسڈ ملائیں۔
آخر میں کاربالک ایسڈ ملاکر گوندانیوں میں بھرلیں۔ بہت زیادہ چمکدار
ہوگا اور نہ سڑے گا، نہ پھپھوندی لگے گی۔ سال ہا سال خراب نہ ہوگا۔

سیلنگ ویکس (مُہر لگانے کی لاکھ)

چپڑا لاکھ ۵ تولے، برِ وزہ تر ۳ تولے، چاک مٹی ایک تولہ، سیندور
یا ہرمچی مٹی ایک تولہ

ترکیب: لاکھ نرم آنچ پر پگھلا کر برِ وزہ ملائیں۔ یک جان ہونے پر چاک
اور سیندور ملادیں اور اچھی طرح آمیز کریں۔ کوئی گٹھلی وغیرہ باقی نہ رہے اور
گرم گرم ہی سانچوں میں بھرلیں یا کسی صاف پتھر پر تیل چپڑ کر ہاتھ سے
بیل کر بتیاں بنالیں۔ اگر رنگ سیاہ کرنا ہو تو بجائے سیندور کے کاجل
(لیمپ بلیک) شامل کریں۔

انڈے کے مانند سفید اور پختہ سفیدی کرنا

عام طور پر مکانوں میں چونے سے جو سفیدی کی جاتی ہے۔ وہ
نہ تو زیادہ سفید ہی ہوتی ہے اور نہ ہی دیرپا۔ ذیل کے فارمولوں سے اگر
سفیدی تیار کی جائے تو وہ نہایت اعلیٰ سفید اور دیرپا ہوگی اور کئی
برس دوبارہ سفیدی کرنے کی ضرورت پیش نہ آئے گی۔

چونا قلعی ۵ سیر وائٹنگ (کھریا مٹی بالکل سفید قسم اول
چائنا کلے) ۲ سیر، سپریٹڈ ملک (مکھن نکالا ہوا دودھ) ۳ سیر،
پانی بقدر ضرورت۔

وائٹنگ کو الگ پانی میں گھول لیں اور چونے اور دودھ میں پانی
ملاکر ڈال دیں۔ جب چونا پک جائے، تب دونوں مرکب ملاکر اچھی طرح
ملائیں۔ سرد ہونے پر استعمال کریں۔ بالکل یہ معلوم ہوگا کہ ڈسٹمپر کیا ہوا ہے۔

بجلی کے بلبوں کو رنگین کرنا

شیلک (چپڑا لاکھ اعلیٰ قسم) ۳ اونس، اسپرٹ میتھیلیٹڈ
۲۲ اونس۔ اسپرٹ میں حل ہونے والا رنگ حسبِ پسند۔
حسبِ ضرورت

ترکیب: اسپرٹ میں رنگ حل کرلیں اور چپڑا لاکھ ڈال کر کسی بڑی
بوتل میں جس کا ¼ حصہ خالی رہے۔ کارک لگا کر دھوپ میں رکھ دیں،
یا گرم پانی میں۔ لیکن کارک میں ایک سوراخ ضرور کر دیں، ورنہ گیس
بن کر یا تو کارک اڑ جائے گا یا بوتل پھٹ جائے گی۔ چند گھنٹے میں لاکھ
حل ہو کر مرکب تیار ہو جائے گا۔ اب باریک کپڑے سے چھان لیں۔ اس
کے بعد یا تو بلب کو اس مرکب میں ڈبو کر رنگین کرلیں یا برش سے یکساں
کوٹ دیں۔ بہت اچھا اور پختہ رنگ ہوگا۔



اگزیما
اور
مہاسوں
کا ایک علاج
مگر بہتر ہے
صافی
استعمال کریں
ملیریا سے بچاتی ہے
خون کو صاف کرتی ہے
ہر جگہ مل سکتی ہے
ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

بیماری

کوثر چاندپوری

موجودہ زمانہ میں بیماری کی صحیح تعریف نہیں کی جاسکتی۔ اس وجہ سے نہیں کہ اس دور کے انسان میں ایسی رگ یا پٹھے کا اضافہ ہوگیا ہے جسکی تشریح سمجھ میں نہیں آسکی۔ بلکہ محض اس وجہ سے کہ آج کل تندرستی میں بھی "بیماری" لاحق ہوجاتی ہے۔ ایسی صورت میں آدمی اپنے نزدیک تو بیمار ہوتا ہے لیکن حقیقتاً اسے بیمار نہیں کہا جاسکتا، یا واقعی وہ بیمار ہوتا ہے مگر آخر وقت تک اپنی نسبت تن درستی کا گمان رکھتا ہے۔ ان حالات میں بیماری ایسی "تن درستی" کو بھی کہہ سکتے ہیں جو مریض کی سمجھ میں نہ آئے اور ایسی بیماری کا نام بھی "تن درستی" رکھا جا سکتا ہے جسے معالج نہ سمجھ سکے!

بیماریاں ہزاروں قسم کی ہوتی ہیں۔ بعض بیماریاں حقیقی ہوتی ہیں، بعض اختیاری، بعض نمائشی ہوتی ہیں بعض اضطراری، بعض سیاسی ہوتی ہیں بعض ملکی و قومی حقیقی بیماریوں کی اکثر اقسام بھی "مراق" کی پیداوار ہیں جس کے مریضوں کی سالانہ تعداد ہمارے یہاں کسی طرح جرمن میں تیار ہونیوالے ہوائی جہازوں اور جاپان میں بننے والے کھلونوں سے کم نہیں ہوتی لیکن اس قسم کی بیماریاں اُمرا کے لیے مخصوص ہیں، یا پھر اُن حضرات سے تعلق رکھتی ہیں جو بیک وقت شاعر بھی ہیں اور فیلسوف بھی، یعنی شعر کہتے وقت فلاسفر اور دنیا کی پیچیدگیوں کو سلجھاتے وقت شاعر اور نتیجہ کے لحاظ سے نہ شاعر نہ فیلسوف۔ رہی اختیاری بیماری تو وہ زیادہ تر اسکول کے لڑکوں کو ہوتی ہے یا پنشن پر بیٹھنے والے تجربہ کار بوڑھوں کو دفعتاً اس وقت ہوجاتی ہے جب انکی مدت ملازمت تو ہوگئی ہو بیس یا تیس سال کی مگر تنخواہ میں فی سال ایک روپے کا بھی اضافہ نہ ہوا ہو اور کہیں دوسری جگہ سے دگنی تنخواہ پر اتفاقیہ انکی مانگ آجائے یا اندوختہ کو نذر حماقت کرنے کے لیے یہ جوتوں کی تجارت کا ارادہ کرلیں۔ اس صورت میں یا تو ان کی بینائی کم ہوجاتی ہے یا پیشاب میں شکر آنے لگتی ہے یا دل کی حرکت بڑھ جاتی ہے۔ اور ڈاکٹری تحقیقات کی رو سے دل کی حرکت کا تیز ہوجانا موت کے فرشتہ کی توجہ کا اہم ترین ثبوت ہے۔ اسی لیے فوراً ہی انھیں پنشن دیدی جاتی ہے۔ اختیاری بیماری کی ایک دلچسپ قسم وہ ہے جس میں فوجی افسران لڑائی چھڑتے ہی مبتلا ہوجاتے ہیں۔ اکثر نازک دماغ بہادر تو روانگی کا حکم موصول ہوتے ہی "اسہال" کا شکار ہوجاتے ہیں بعض ساحلِ بمبئی یا کراچی پر پہنچ کر سمندر کی خوفناک موجوں کو دیکھ کر سہم جاتے ہیں اور بعض کو ایسی بیماری لاحق ہوجاتی ہے جس کے لیے سمندری ہوا راس نہیں آیا کرتی۔ جو شیر دل ان سے بھی زیادہ بہادر ہوتے ہیں اور بیوی بچوں کے رونے چلّانے سے لے کر جہاز کی روانگی تک ہوش ربا مناظر کا ان کے دل و دماغ پر کوئی اثر نہیں ہوتا وہ عین میدانِ جنگ میں گولوں اور توپوں کی آتش باری سے خوف زدہ ہوکر صرف ذرا جان بچانے کے لیے پاگل ہوجاتے ہیں۔ اور "سنا ہے" کی رُو سے ان کی واپسی حق بجانب قرار دیدی جاتی ہے۔

اختیاری بیماری کی ایک قسم اور بھی ہے۔ مگر یہ بہت بڑے افسران کو ہوا کرتی ہے۔ جب ان کا اپنے عہدے پر قائم رہنا سیاسی مصلحتوں کی بنا پر خلافِ قانون ہوجاتا ہے اس

ضرورت پیش آجائے

ان کے

صرف معالج کی صور

مریض نے اپنے گھر پر

اس زریں موقع سے فائدہ اٹھانے سے بے سود ہوجاتا ہے نہ معلوم آئندہ وقت پر کوئی نبض دیکھنے والا ملے یا نہ ملے، لاؤ آج ہم بھی اپنا ہاتھ دکھادیں یا پھر اس وجہ سے بیماری لاحق ہوجاتی ہے کہ معالج کو معقول فیس دی گئی ہے تو کیوں نہ اس سے پورا کام لیا جائے چنانچہ ایسی صورتوں میں بعض اوقات گھر کا گھر بلکہ محلّہ کا محلّہ بیمار ہوجاتا ہے کسی کو قبض کی شکایت ہوجاتی ہے کسی کو بدہضمی کی، کسی کو تپ لازم کا شبہ ہوجاتا ہے، کسی کو کھانسی ہوجاتی ہے۔ غرض گھر کے ہر جاندار کو کوئی نہ کوئی روگ لگ جاتا ہے اور برسات کی خود رو گھاس کی طرح بیماریاں زمین سے ابلنے لگتی ہیں، اور ایک، دو، تین ــــ دس بیس، بلکہ بے شمار مریض آجاتے ہیں کبھی تو جملہ قسم کے مریض یہ بھی کرتے ہیں کہ فیس چندہ کرکے جمع کرلیتے ہیں۔ اور محلّہ کی دو چار پردہ نشین عورتوں کو جو برقعہ اوڑھ کر سینما تو دیکھ آتی ہیں مگر ڈولی میں بیٹھ کر معالج کے گھر تک آنا جائز نہیں رکھتیں، کھڑکیوں کی راہ سے جمع کرلیا جاتا ہے۔ ایک نبض دیکھ چکنے کے بعد فوراً چوڑی کی جھنکار پر کوئی صاحب بول اٹھتے ہیں ــــ "خالہ آؤ تم بھی ہاتھ دکھا دو اور آپا ذرا آپ بھی تو اپنا ہاتھ نکال دو پردہ سے۔

اماں تم بھی تو آنکھ دکھانے کے لیے کہہ رہی تھیں، دو سال سے تمہاری آنکھوں کی بینائی کم ہوتی جا رہی ہے۔ اور صغریٰ تو بھی آ جا ادھر کو بھلا شرماتی کیوں ہے کوئی غیر تھوڑی ہیں یہاں! اسے ذرا بار بار پیشاب آتا ہے، پٹن کو بھی پکار لیجیا کوئی، اس کا پیٹ بھی بہت بڑھ گیا ہے، دن بھر کھاتی رہتی ہے"

اس طرح مریضوں کی تعداد خلافت کمیٹی کے ممبروں سے دوگنی ہو جائے گی اور معالج کے قدوم مرض لزوم کی برکت سے ذرا سی دیر میں مریض کا دولت خانہ "شفاخانہ" بن جائے گا۔ اس قسم کے مریضوں کی تعداد کم کرنے کا سب سے اچھا طریقہ تو یہ ہے کہ بڑے بڑے خوفناک، مہلک اور متعدی امراض کے نام بنا کر کہہ دیا جائے کہ آپ کے بائیں پھیپھڑے میں داغ پڑ گیا ہے فوراً بھوالی چلے جائیے۔ اور آپ کے خون میں "پاگل کتے" کے زہر کا اثر پایا جاتا ہے، آپ کو "کسولی" جانا چاہیے۔ اور ان میں جو سب سے زیادہ شرمیلا مریض ہو اس کو غور سے دیکھ کر اور انگریزی میں مرض کا نام لے کر پوچھیے "تمہیں کبھی "گنوریا" تو نہیں ہوا؟"

وہ کانوں پر ہاتھ رکھ کر فوراً کہے گا "کبھی نہیں، جناب مجھے تو کبھی گنوریا نہیں ہوا"

"آپ کے والد صاحب کو؟"

"انھیں بھی نہیں ہوا"

"اور آپ کے دادا صاحب کو؟"

مریض خاموش رہے تو جواب کا انتظار کیے بغیر ہی کہیے —

"اور پردادا صاحب کو ضرور ہوا ہوگا۔ اچھا آپ ذرا اپنے خون کا امتحان کرا لیجیے"

اب وہی ایک مریض رہ جائے گا جسے آپ کے توسط سے ہدیۂ تعظ لینے کی ضرورت ہے۔ تو آپ مختار ہیں چاہے انجکشن لگا کر مار ڈالیں، چاہے آپریشن کر کے شہادت کی موت ماریں۔

اضطراری بیماری کبھی کبھی بڑے شہروں میں دیکھی پائی جاتی ہے حال ہی میں ایک دیہاتی بزرگ شہر میں وارد ہوئے اور ایک بہت بڑے معالج کے مطب میں پہنچ کر نہایت اضطراب اور سراسیمگی کے عالم میں بولے "میری نبض دیکھ لوگے کیا تم؟"

"ہاں ضرور دیکھیں گے" یہ کہہ کر انھوں نے مریض کی طرف ہاتھ بڑھایا جو اب ان کی کرسی کے قریب اکڑوں بیٹھ چکا تھا۔ دیر تک غور کرنے کے بعد انھوں نے فرمایا "بھائی تمھیں تو کوئی بیماری نہیں معلوم ہوتی۔ نبض بالکل اچھی ہے۔"

"اچھی ہے تو پھر جانے دو" مریض اٹھتے ہوئے بولا اور سلام کر کے جانے ہی والا تھا کہ معالج کی نکتہ سنج نگاہ زمین پر پڑی اور ایک چھوٹے سے ابھار کی طرف اشارہ کر کے انھوں نے غصہ کے ساتھ فرمایا "اجی یہ کیا؟"

"یہی تو بیماری ہے صاحب اور مجھے شکایت ہی کیا ہے" مریض بولا اور نہایت عجلت کے ساتھ مطب سے نکل گیا۔

اسی بیماری کے ایک مریض جو پولیس میں ملازم تھے اور رات کو گشت میں جانے سے پہلے تھوڑی سی افیون کھا لیا کرتے تھے رات کو ایک بجے حسب معمول گولی کھا کر اور وردی پہن کر گھر سے نکلے۔ اور جاگتے رہو، جاگتے رہو کی دو چار صدائیں لگا کر رفع ضرورت کیلیے ایک ویران گلی میں گھس گئے معلوم نہیں کتنی دیر بیٹھے رہے۔ آخر ایک مرتبہ کچھ خطرہ محسوس کر کے بیٹھے ہی بیٹھے چلا کر بولے جاگتے رہو! پھر جو آنکھیں کھول کر دیکھا تو سارا محلہ جاگ رہا تھا اور اونچی اونچی عمارتوں پر دھوپ کی روشنی پھیلی جا رہی تھی جھنجھلا کر فرمانے لگے "لاحول ولا قوۃ صبح ہو گئی!"۔ اب رہی ملکی اور قومی بیماری ـ اسکے متعلق ہمیں صرف اتنا معلوم ہے کہ اسکے مریض ہمیشہ بے موت ہی مر جاتے ہیں۔

رُباعیاتؔ

(از شاء ہمدرد)

(۱)

پی جایئے (اللہ ہے شافی) کافی — اس فصل کے واسطے ہے کافی صافی
پانی نہیں تکمیل بہار اس کے بغیر — اس واسطے ہر لب پہ ہے صافی صافی

(۲)

صحت کی کرے گی پاسبانی صافی — رکھتی نہیں آج اپنا ثانی صافی
کھوتی ہے بہار کے فسادوں کا اثر — دیتی ہے ہر اک کو شادمانی صافی

(۳)

دیتی ہے بہار کو جوانی صافی — لاتی ہے
جو پیتے ہیں فصلِ گل میں ان کا ہے یہ قول — دراصل۔

(۴)

اچھی صحت کی ہے نشانی صافی — کر دیتی ہے دور ناتوانی صافی
آتی ہے بہار بارِ غ صحت میں جب — کرتی رہتی ہے باغبانی صافی

(۵)

بہتر صحت کی ہے گواہی صافی — کرتی ہے ہر اک کی خیرخواہی صافی
کرتی ہے فنا فسادِ خون کو یکسر — بن بن کے بہار کا سپاہی صافی

(۶)

جب شیشی میں اپنی جگمگائی صافی — اور کرنے لگی جلوہ نمائی صافی
بچے اسے دیکھ کر خوشی سے بولے — کیسی پیاری یہ ہم نے پائی صافی

(۷)

رکھتی ہے وہ اوصافِ شفائی صافی — کر دیتی ہے باطن کی صفائی صافی
پیتے ہیں جو فصلِ گل میں اس کو اکثر — دکھلاتی ہے اعجاز نمائی صافی

گامون

معدے کے غدد بلغمیہ (میوکس گلینڈ) اور غدد ہضمیہ (پیپ ٹک گلینڈ) کو قوت دے کر غذا ہضم کرتا ہے، جگر کو تحریک دیتا ہے۔ خون کی سُرخی اور سُرخ دانوں میں اضافہ کرکے عام کمزوری کو دور کرتا ہے، خون کی مقدار بڑھاتا ہے۔ اس میں ایسے غذائی جوہر اور حیاتین (وٹے منز) شامل ہیں جو نقصِ تغذیہ سے پیدا ہونے والی تمام بیماریوں کا بہترین علاج ہیں۔ دماغ، اعصاب اور پورے جسم کے نظامِ تغذیہ کو درست کرتا ہے، پھیپھڑوں اور ہڈیوں کو طاقت دیتا ہے، مقوّی دواؤں کا بہترین معاون ہے۔ اعضا کو سُرخ اور شہابی خون کی رسد دے کر انھیں مقوّی ادویہ سے متأثر ہونے کی صلاحیت دیتا ہے۔ بیماری سے اُٹھے ہوئے مریضوں کو گامون بہت جلد موٹا اور مضبوط کر دیتی ہے۔

ہر موسم میں ہر عمر کے آدمی استعمال کر سکتے ہیں۔

مفصل پرچہ ترکیب دوا کے ساتھ ہے۔

قیمت:

فی شیشی چار رُوپے

اجزاء ترکیبی

ڈھائی تولے گامون میں:

ملٹ ایکسٹریکٹ	۴۰۳۲ گرین
جوہر خمیر (حیاتین ب کا قدرتی آمیزہ)	۱ر۲ گرین
جوہر فولاد	۶ر۲۵ گرین
کیلشیم گلوکونیٹ	۱۰ گرین
خلاصہ جگر	۱۰ بوند
وٹامن اے	۵۰۰۰ بین الاقوامی اکائیاں
وٹامن ڈی ۲	۲۵۰۰ ″ ″
شہد خالص	۵ر۲۲۸ گرین

ہمدرد

دواخانہ (وقف) دہلی

آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی چار سالہ رپورٹ

جو کانفرنس کے اجلاسِ عام منعقدہ، ۲۶، ۲۷، ۲۸ دسمبر ۱۹۵۵ء کرنول صوبہ آندھرا میں پڑھ کر سنائی گئی

حضرات!

محترم مسیح الملک حکیم اجمل خاں مرحوم نے ۱۹۱۰ء میں آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کی بنیاد ایسے وقت میں ڈالی تھی جبکہ ہندوستان میں آیورویدک دم توڑ رہی تھی اور یونانی نیم مضمحل ہو گئی تھی اور کوئی جماعت ویدوں یا حکیموں کی دیسی طبوں، آیورویدک اور یونانی کے لیے آواز اٹھانے والی نہ تھی اور انگریزی حکومت نے اندر ہی اندر ان دیسی طبوں کو قانونی طور پر ختم کرنے کے لیے بمبئی و مدراس میں داغ بیل ڈالنی شروع کر دی تھی۔ مسیح الملک مرحوم کی دوررس نظر نے اس حقیقت کو سمجھ کر ویدوں اور حکیموں کی مشترکہ جماعت آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کو قائم کر کے اس کے پلیٹ فارم سے حکومتِ وقت کو للکارا اور پھیلائی ہوئی ریشہ دوانیوں کا تار و پود بکھیر کر رکھ دیا۔ مسیح الملک مرحوم کی زندگی میں یہ جماعت بہت زور کے ساتھ کام کرتی رہی، مگر مرحوم کے زمانۂ حیات میں ہی کچھ دنوں کے بعد وید صاحبان نے علیحدہ خالص آیورویدک جماعتیں قائم کرنی شروع کر دیں اور رفتہ رفتہ آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس سے کنارہ کش ہوتے چلے گئے۔

بہر حال یہ مشترکہ جماعت مسیح الملک مرحوم کے بعد بھی ۱۹۴۷ء کے انقلاب سے پہلے تک برابر کام کرتی رہی۔ آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا سب سے آخری کارنامہ وہ میمورنڈم ہے جو اس کے جنرل سکریٹری صدر الاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب نے انٹیرم گورنمنٹ کے زمانے میں ۱۰، ۱۱، ۱۲ اکتوبر ۱۹۴۶ء کو منعقد ہونے والی ہیلتھ کانفرنس کے موقع پر مرکزی وزیر صحت سر شفاعت احمد خاں اور دیگر صوبہ جات کے وزراء صحت کو پیش کیا تھا اور جس کی بنا پر ہیلتھ کانفرنس نے اپنی ۱۲ اکتوبر کی میٹنگ میں آیورویدک اور یونانی کی ترویج و ترقی کا ریزولیشن منظور کیا تھا۔ ۱۹۴۷ء کے فساد میں آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کا دفتر جو طبیہ کالج قرول باغ میں واقع تھا، تباہ و برباد ہو گیا اور چالیس سال کا بیش قیمت ریکارڈ اور ہزاروں نایاب کتابیں برباد ہو گئیں اور اس کے روحِ رواں صدر الاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب اور دیگر تمام اطباء کو قرول باغ کو، جو طب یونانی کا مرکز تھا، خیرباد کہنا پڑا۔ بیشتر اطباء کو دہلی بھی چھوڑنی پڑی۔ اس لیے حالات کی ناسازگاری کی بنا پر از سرِ نو اس کے کام شروع نہیں کیے جا سکے۔ اگرچہ اب بھی اس کا نام اور اس کے کارکنان موجود ہیں اور ضرورت کے وقت آل انڈیا آیورویدک اینڈ یونانی طبی کانفرنس کو سرگرمِ عمل کیا جا سکتا ہے۔

الغرض ۱۹۴۷ء کے انقلاب اور تقسیمِ ملک کے بعد اطباء یونانی کا شیرازہ منتشر ہو گیا اور ہندوستان میں حکومتِ وقت کی عدم توجہی اور بے التفاتی کے باعث طب یونانی ہر طرح کس مپرسی کی حالت میں تھی۔ نیز کسی آل انڈیا جماعت کے کام اور کوشش نہ ہونے کی وجہ سے صوبائی اور مقامی جماعتوں پر جمود اور بے عملی چھائی ہوئی تھی۔ ان حالات کو ہر ذی ہوش طبیب محسوس کرتا تھا، لیکن کوئی چارۂ کار نظر نہ آنے کی وجہ سے خاموش تھا۔ یوں ہی وقت گزرتا گیا۔ اطباء کا یہ احساس بھی فزوں تر ہوتا گیا۔ بالآخر اطباء دہلی نے ان حالات کو محسوس کیا اور بہ رہنمائی صدر الاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب اپریل ۱۹۵۱ء میں آل انڈیا پیمانے پر غور و خوض کرنے کے لیے دہلی میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس منعقد کی۔ اس کانفرنس میں ہر حصۂ ملک کے نمائندوں نے شریک ہو کر طب یونانی کے حال و مستقبل پر پوری طرح غور و فکر کرنے کے بعد آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے قیام کی تجویز منظور کی اور کام کو بنیادی طور پر زیادہ بہتر اور مستحکم بنانے کے خیال سے کانفرنس نے صدر کا انتخاب کیا اور اپنی کیبنٹ اور ورکنگ کمیٹی کو منتخب کرنے کا حق اور اختیار صدر منتخب کو دے دیا۔

جیسا کہ پارلیمنٹری اصولوں کا ایک طریقہ ہے چنانچہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے اجلاس منعقدہ ۲۵، ۲۶، ۲۷ اپریل ۱۹۵۱ء میں ہمدرد و خلائق جناب حاجی حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد دواخانہ وقف کو صدر منتخب کر کے انتخاب ورکنگ کمیٹی اور کیبنٹ کا اختیار دے دیا گیا۔

صاحب صدر نے اسی وقت سے کانفرنس کے کام کو اپنے نمایاں شان سے شروع کرنے کے لیے غور و فکر، صلاح و مشورہ اور ابتدائی تنظیم کا سلسلہ شروع کر کے دفتر قائم کر دیا اور دفتر نے سب سے پہلے اجلاس میں کانفرنس کی مختصر کارروائی کو فراہم کیا۔ اور استقبالیہ کمیٹی کے عہدیداران اور ذمہ داران سے تبادلۂ خیالات کر کے سالانہ اجلاس کی روئیداد مرتب کی۔ ابتدائی تنظیم کے سلسلہ میں سب سے بڑی مشکل دفتر کے لیے ایک مناسب اور موزوں مکان کی تھی جناب صدر الاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب کی سعی و توجہ سے دفتر کے لیے ایک شاندار جگہ مل گئی اور اب اسی جگہ باقاعدہ دفتر قائم ہے جسے ضروری اسٹاف اور فرنیچر وغیرہ سے ترتیب دی گئی ہے۔ اس عرصہ میں دفتر نے پہلے تنظیم اطباء کی طرف توجہ دی اور مختلف صوبہ جات کی طبی جماعتوں اور دیگر ذمہ داران کو موجودہ صورتِ حال اور بر وقت کی طرف توجہ دلا کر ان سے درخواست کی گئی کہ وہ اپنے اپنے صوبوں میں تنظیم اطباء کی طرف متوجہ ہوں۔ چنانچہ اس سلسلہ میں مختلف مقامات سے امید افزا جوابات موصول ہوئے اور بعض جگہ ...

گول مول جوابات آئے یا خاموشی اختیار کی

کے صدر و سکریٹریان کو توجہ

یونانی شفاخانے اور فری د

کے اندر ایک خبر شائع ہوئی

سرٹیفکٹ قابلِ تسلیم نہ ہوں

ہوم ڈیپارٹمنٹ کو اس سرکلر

کی نقل آگئی اس سے بھی اس خبر کی تصدیق ہوئی، بس پھر کانفرنس نے مقامی طبی جماعتوں کے ذمہ داروں سے مشورہ کرنے کے بعد زبردست احتجاج کا پروگرام بنایا۔ چنانچہ ۲ اکتوبر ۱۹۵۲ء کو کانفرنس کی طرف سے دہلی بھر کے حکیموں اور ویدوں کا زبردست نمائندہ جلسہ بلایا گیا جس میں دہلی کی تمام طبی جماعتوں کے نمائندے اور دیگر اطباء اور وید صاحبان بہت کافی تعداد میں شامل ہوئے۔ اس جلسہ میں جو تجاویز منظور ہوئیں ان کو اخبارات وغیرہ میں شائع کرنے کے ساتھ ساتھ اس جلسہ کی پوری روئیداد بغرضِ آگاہی جملہ ممبران ورکنگ کمیٹی کی خدمت میں روانہ کی گئی اور درخواست کی گئی کہ اس سلسلہ میں کانفرنس کی تجاویز کی روشنی میں ہر جگہ احتجاجی جلسے کیے جائیں۔ چنانچہ کانفرنس کی اس آواز پر تقریباً ہر حصہ میں احتجاجی جلسے ہوئے جن کی روئیدادیں دفتر کانفرنس میں برابر موصول ہوتی رہیں۔ عام اطباء کی آگاہی کے لیے سرکلر ۵۲-۱۰-۳۰ کا اردو ترجمہ کانفرنس کی طرف سے ہزاروں کی تعداد میں چھپوا کر شائع کیا گیا اور ملک کے ہر حصہ میں ہزاروں اطباء تک پہنچایا گیا جس کے نتیجے میں اہلِ فن میں بہت کافی احساس پیدا ہوا اور مختلف بیانات، پمفلٹ اور خطوط اس سلسلہ میں ہر جگہ شائع ہوئے اور دفتر میں بھی آئے۔ کانفرنس کی اس تھوڑی سی جد و جہد سے یہ معلوم ہوا کہ اہلِ فن کے ہر طبقہ میں ان کے جذبۂ احساس کو چوٹ لگی ہے اور فضا اس قابل ہو گئی کہ اگر پوری توجہ اور جد و جہد کے ساتھ کام کیا جائے تو بہت تھوڑے عرصہ میں کانفرنس موجودہ حالات میں انقلاب سا پیدا کر کے بہت کچھ کر سکتی ہے۔ غالباً مذکورہ سرکلر کے سلسلہ میں کانفرنس کی جد و جہد کا یہ نتیجہ نکلا کہ ۰ دسمبر ۱۹۵۲ء کو حکومتِ ہند کی طرف سے ایک چٹھی آئی جس میں درج تھا کہ آپ نے اطباء اور ویدوں کے سرٹیفکٹوں کو تسلیم کرنے کے بارے میں مطالبہ کیا ہے مجھے ہدایت ہوئی ہے کہ میں آپ کو

ہمدرد صحت دہلی۔ مارچ ۱۹۵۶ء

گورنمنٹ آف انڈیا کے میمورنڈم کی ایک کاپی پیش کر دوں۔ میمورنڈم کی یہ کاپی چٹھی کے ساتھ ہے جو یکم فروری ۱۹۵۳ء کا ایک سرکلر ہے جس کے فقرہ نمبر ۷ میں حکومت ہند نے رجسٹرڈ حکیموں، ڈاکٹروں کے دیئے ہوئے سارٹیفکیٹوں کو تسلیم کیا ہے۔

۱۱ر جنوری ۱۹۵۳ء کو کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کا پہلا جلسہ دہلی میں منعقد ہوا جس میں مرکزی و صوبائی اور ریاستی حکومتوں سے متعلق اہم تجاویز منظور کی گئیں۔ اسی جلسہ میں ورکنگ کمیٹی نے کانفرنس کے کاموں کو خوش اسلوبی سے چلانے کے لیے اپنے پورے اختیارات کا ایک پارلیمنٹری بورڈ بھی بنایا جو کانفرنس کے کاموں کا جائزہ لے کر مناسب رہنمائی کرتا ہے۔

۱۱ر جنوری کی ورکنگ کمیٹی میں جو کچھ طے کیا گیا تھا اس کی روشنی میں دفتر نے از سر نو اپنی کوششوں کو شروع کیا۔ جو تجاویز ورکنگ کمیٹی نے منظور کی تھیں ان کو ہندوستان کی مرکزی اور صوبائی حکومتوں اور دیگر ادارہ جات وغیرہ کو متعلقہ تجاویز بھیجی گئیں اور اخبارات و رسائل میں بھی ورکنگ کمیٹی کی کارروائی کی زیادہ سے زیادہ اشاعت کی گئی، جس کے نتیجہ میں اطبا ہند کی توجہ کانفرنس کی طرف بڑھ گئی اور اطبا کے ہر طبقہ میں ورکنگ کمیٹی کی تجاویز کو بہتر اور مناسب وقت سمجھا گیا اور مختلف صوبہ جات کے اطبا میں ان تجاویز کے بعد غیر معمولی حرکت و عمل پیدا ہو گئی۔ خصوصیت کے ساتھ حیدرآباد دکن میں ورکنگ کمیٹی کی تجاویز کا بہت اچھا رد عمل ہوا۔ حیدرآباد کے تقریباً تمام اخبارات نے ان تجاویز کو شائع کر کے زبردست نوٹ اور مقالات لکھے اور اس کے بعد ہی حیدرآباد میں اطبا کی ایک جماعت قائم ہوئی جس نے نئے ڈھنگ اور مناسب انداز سے اطبا کی تنظیم شروع کی اور طب یونانی سے متعلق اپنے مطالبات کو حکومت تک پہنچایا۔ حکومت حیدرآباد کی طرف سے بھی کانفرنس کے دفتر میں باقاعدہ جواب موصول ہوا اور ورکنگ کمیٹی نے اپنی تجاویز میں حیدرآباد سے متعلق جو شکایات کی تھیں اس کا مفصل جواب دیتے ہوئے صفائی پیش کی گئی۔ ورکنگ کمیٹی کی کارروائیوں کی نشر و اشاعت کے بعد دہلی کے طبی معاملات کا مسئلہ سامنے آیا کہ صوبہ دہلی کا بورڈ آف انڈین میڈیسن تین سال سے قائم ہونے کے بعد بھی رجسٹریشن کی تکمیل نہیں کر سکا تھا اور دیگر حقوق بھی اطبا کے ختم ہو رہے تھے۔ ان تمام باتوں پر غور کرنے کے لیے پارلیمنٹری بورڈ کا جلسہ شروع فروری ۱۹۵۳ء میں ہوا جس پر کافی بحث ہوئیں کے بعد پارلیمنٹری بورڈ نے ڈائرکٹ ایکشن کا فیصلہ کیا، جس کے ذریعہ یہ طے کیا گیا تھا کہ ممبران بورڈ آیورویدک اینڈ یونانی سسٹم دہلی اسٹیٹ ممبری سے استعفے دے دیں اور رجسٹریشن کی درخواست دہندگان اپنی درخواستیں اور فیس کی واپسی کا مطالبہ کریں۔ اس فیصلہ کو پوسٹرز اور اشتہارات کے ذریعہ سے زیادہ سے زیادہ شائع کیا گیا، جس کے باعث بورڈ آف انڈین میڈیسن اور حکومت دہلی اسٹیٹ میں غیر معمولی حرکت پیدا ہو گئی۔ بورڈ کے رجسٹریشن آفس سے سیکرٹریٹ ہیلتھ منسٹری تک حرکت میں آ گئے اور جلد سے جلد درخواست دہندگان کے سرٹیفکیٹ تیار کرا کر تقسیم کرنے شروع کر دیئے اور وہ کام جو قیام بورڈ کے بعد سے تین سال تک نہ ہو سکا تھا کانفرنس کے ڈائرکٹ ایکشن کے فیصلہ نے ایک مہینہ میں کرا دیا۔ یہ کھلے طور پر کانفرنس کی زبردست کامیابی تھی۔ قدرتی طور پر اس کے بعد دہلی کے تمام اطبا میں اطمینان اور سکون پیدا ہو گیا اور ڈائرکٹ ایکشن کا فیصلہ کرنے کے وقت جو صورت حال تھی، سرٹیفکیٹوں کی تقسیم کے بعد وہ باقی نہ رہی، اس لیے کانفرنس کی طرف سے فوراً کوئی شدید قدم نہیں اٹھایا گیا۔ علاوہ ازیں کانفرنس کے پارلیمنٹری بورڈ کے بعض ارکان نے بورڈ کے سامنے یہ بات رکھی کہ دہلی کے اطبا اور ویدوں سے متعلق مسائل کے سلسلے میں تنہا کانفرنس ہی کو کوئی قدم نہیں اٹھانا چاہیے، بلکہ کانفرنس کے ڈائرکٹ ایکشن کے فیصلہ کو دہلی کے اطبا اور ویدوں کی مختلف جماعتوں کے نمائندوں کے سامنے رکھ کر ان کے مشورے سے عمل شروع کیا جائے۔ چنانچہ کانفرنس کی طرف سے دہلی کی مختلف یونانی اور آیورویدک جماعتوں کے نمائندوں سے بلا کر مشورہ کیا گیا اور مشترکہ جلسہ میں ایک مشترکہ ڈائرکٹ ایکشن بورڈ بن جانے کے بعد کانفرنس نے از خود کوئی عملی قدم نہیں اٹھایا۔ مگر دہلی اسٹیٹ کے بورڈ آف آیورویدک اینڈ یونانی سسٹم کے دوبارہ الیکشن کو کانفرنس کے فیصلہ سے جو تقسیم ہوئی تھی اس کا انتظام کانفرنس سے اٹھوں نے لیے اس طرح چاہا کہ کانفرنس کے جنرل سکریٹری جناب حکیم پی، این شرما صاحب جو کہ بورڈ آف آیورویدک اینڈ یونانی سسٹم کے ممبر تھے، انھیں چیف کمشنر صاحب دہلی کے حکم سے بورڈ سے علیحدہ کرا دیا گیا، جس کے خلاف کانفرنس کے پارلیمنٹری بورڈ نے زبردست احتجاج کیا اور چیف کمشنر صاحب کے پاس اپنی تجویز بھیجی۔ غرض دہلی کے معاملات میں کانفرنس کی طرف سے جو پہلا قدم اٹھا تھا اس میں بڑی حد تک کامیابی ہوئی۔

اس کے بعد ہی آخر فروری میں لکھنؤ میں آل انڈیا طبی کنونشن صوبہ یوپی کی انجمنِ طبیہ نے اس لیے بلایا تھا کہ چند آل انڈیا طبی جماعتوں میں سے کسی ایک کو آل انڈیا جماعت تسلیم کر کے باقیوں کو اس میں ضم کر دیا جائے۔ اس کا دعوت نامہ کانفرنس کے پاس بھی بھیجا، جس پر کانفرنس کے پارلیمنٹری بورڈ کی میٹنگ میں غور کیا گیا اور یہ طے کیا کہ کنونشن میں کانفرنس کی طرف سے حکیم پی، این شرما صاحب جنرل سکریٹری کانفرنس، حکیم عطاء الرحمن قاسمی آفس سکریٹری کانفرنس کنونشن میں شریک ہوں۔ چنانچہ صدر الاطبا جناب حکیم مولانا یاسین خاں صاحب خصوصی دعوت پر اپنی ذاتی حیثیت سے اور جناب حکیم ذکی احمد خاں صاحب نائب صدر کانفرنس طبی کنونشن کے صدر کی حیثیت سے اور جنرل سکریٹری صاحب کانفرنس اور آفس سکریٹری کانفرنس کی طرف سے لکھنؤ طبی کنونشن میں شریک ہوئے۔ اس کنونشن میں یہ تجویز منظور ہو گئی کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس ہی اطبا ہند کی نمائندہ جماعت ہے اور دوسری جماعتیں کانفرنس میں شامل ہو کر کام کریں۔ اس کے بعد مارچ ۱۹۵۳ء میں جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب صدر کانفرنس و متولی ہمدرد دواخانہ (وقف) نے اپریل میں تمام ہندوستان کے اندر ہفتۂ یونانی منانے کا اعلان فرمایا۔ اس اعلان کے بعد دفتر کانفرنس نے ہفتۂ یونانی کی تیاریاں زور شور سے شروع کر دیں اور اس سلسلہ میں مختلف پوسٹر و اشتہارات اور بیانات وقتاً فوقتاً شائع کیے گئے اور ہندوستان کی طبی جماعتوں اور اطبا تک جہاں تک ممکن ہوا ہفتۂ یونانی منانے کی آواز پہنچائی گئی۔ چونکہ طب یونانی کی تاریخ میں ہفتۂ یونانی کا پروگرام بالکل نئی چیز تھی، اس لیے کافی وقت ہمارے اطبا کو اس کے سمجھنے اور اس پر عمل کرنے کا فیصلہ کرنے میں لگا اور بہت سے ذمہ دار اصحاب نے عین وقت تک اس پروگرام کو ملتوی کر دینے یا نہ منانے کا مشورہ دیا۔ مگر دفتر کی طرف سے برابر کوشش جاری رہی اور بہرحال ۱۹ر اپریل سے ۲۶ر اپریل ۱۹۵۳ء تک تمام ہندوستان میں ہفتۂ یونانی منایا گیا اور نتائج میں معلوم ہوا کہ صدر صاحب کانفرنس کا اعلان بہت مناسب اور برمحل تھا۔ ہفتۂ یونانی کے پروگرام نے ہندوستان کے اطبا میں زندگی کی ایک نئی روح پھونک دی اور نئے سرے سے اپنے فن کے لیے کچھ کرنے اور کوششوں کو جاری رکھنے کا جذبہ پیدا کر دیا اور ایک طرح سے ہفتۂ یونانی کے بعد حالات نے بالکل ہی نئی صورت اختیار کر لی یعنی اطبا کی طرف سے کچھ کرنے اور میدانِ عمل میں آنے کا مطالبہ شروع ہو گیا۔ لہٰذا دفتر کی ان اطلاعات اور رپورٹوں کی بنا پر جو ہندوستان کے مختلف حصوں سے موصول ہوئیں۔ یہ کہنا بیجا نہیں کہ ہندوستان کے اطبا کی نظریں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی طرف لگی ہوئی ہیں اور ملک کے اطبا اپنے فن کی بقا اور تحفظ کے لیے کانفرنس کے فیصلوں کے منتظر ہیں۔ ان حالات کے پیش نظر ۲ر ۳ر اگست ۱۹۵۳ء کو کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کا جلسہ دہلی میں منعقد ہوا جس میں اہم تجاویز منظور ہوئیں۔ اس جلسہ کے اندر طب یونانی کی حمایت میں ہندوستان بھر سے ایک کروڑ دستخط کرانے کی مہم شروع کرنے کا فیصلہ بھی کیا گیا۔ ۲ر ۳ر اگست ۱۹۵۳ء کی ورکنگ کمیٹی میں جو فیصلے کیے گئے ان میں سب سے اہم تجویز ایک کروڑ دستخطوں کی مہم شروع کرنے کے بارے میں تھی۔ یہ تجویز جب اخبارات کے ذریعہ عوام کے سامنے آئی تو اطبا اور غیر اطبا سب ہی نے ورکنگ کمیٹی کے فیصلے کو بہت زیادہ سراہا اور اس کو نہایت ٹھوس اور بنیادی تجویز قرار دیا گیا۔ دستخطوں کے لیے فارموں کا خاکہ وغیرہ تیار کرنے کے سلسلہ میں انجمن ترقی اردو لکھنؤ سے مراسلت کے بعد بہتر طریقہ پر غور کر کے فارم دستخط کی چھپائی صحیح کرا کر اس مہم کا آغاز کیا گیا اور اس کا اعلان ہونے کے ساتھ ہی فارموں کی مانگ شروع ہو گئی

ہمدرد صحت، دہلی۔ مارچ ۱۹۵۶ء

عوام بھی روز بروز ترقی پذیر ہے۔ اس وقت ہندوستان کا کوئی صوبہ اور ضلع اور شہر شاید ہی ایسا ہو جہاں فارم دستخط کے لیے نہ گئے ہوں۔ اس وقت تک بقدر ۲ لاکھ دستخطوں کے فارم بھیجے جا چکے ہیں۔ دستخطوں کی مہم شروع ہونے سے ہندوستان بھر کے اطباء میں حرکت و بیداری کی لہر دوڑ گئی ہے اور سب جگہ باہمی میل جول اور اشتراک و تعاون کے ساتھ خدمت فن کا جذبہ پیدا ہو رہا ہے۔ قائم شدہ جماعتوں میں حرکت و عمل پیدا ہو رہا ہے اور از سر نو تنظیم کی جا رہی ہے اور جن مقامات پر طبی جماعتیں موجود نہیں وہاں جماعتوں کا قیام عمل میں آ رہا ہے اور طب یونانی سے وابستہ عوام و خواص بھی اس مہم سے کافی دلچسپی لے رہے ہیں جس سے توقع کی جاتی ہے کہ ایک کروڑ دستخطوں کی مہم شروع کرنے کا کانفرنس کا مقصد "اطباء میں اتحاد و تنظیم اور طب یونانی کی فلاح و ترقی" پوری طرح حاصل ہو جائے گا اور حکومت وقت بھی کانفرنس کے مطالبات کو تسلیم کرنے پر مجبور ہوگی۔

کانفرنس اس مہم کو چلانے کے ساتھ ساتھ دوسرے اہم معاملات سے بھی غافل نہیں رہی جیسا کہ اس سے قبل عرض کیا گیا کہ دہلی اسٹیٹ کے آیورویدک اینڈ یونانی سسٹم بورڈ کی بے عنوانیوں کے سلسلہ میں کانفرنس نے ڈائرکٹ ایکشن کا فیصلہ کیا تھا۔ کانفرنس اپنی جد و جہد سے بورڈ کے جمود و تعطل کو ختم کرنے میں کامیاب ہو گئی اور تین سال کے بعد بورڈ نے اطباء کو یہ اطلاع دی کہ کون رجسٹرڈ ہیں اور کن کی درخواستیں مسترد یا منظور کر دی گئیں۔ تمام درخواست دہندگان کو بورڈ کا جواب ملنے پر معلوم ہوا کہ تقریباً پانچسو ایسے اطباء ہیں جنھیں بورڈ نے رجسٹرڈ نہیں کیا ہے اور اُن کی درخواستیں ریجیکٹ کر دی گئیں۔ پانچ سو اطباء کے ریجیکٹ ہو جانے کا مسئلہ ایسا نہ تھا کہ کانفرنس اس کو نظر انداز کر دیتی۔ چنانچہ ارباب کانفرنس نے اس پر پوری سنجیدگی کے ساتھ غور کر کے یہ طے کیا کہ اس سلسلہ میں پوری کوشش کر کے ریجیکٹ شدہ اطباء کو رجسٹرڈ کرایا جائے۔ اس مقصد کے لیے کانفرنس نے ریجیکٹ شدہ اطباء کی ایک ایکشن کمیٹی بنا دی اور اس کمیٹی کے ذریعے کوشش شروع کی گئی۔ مختلف ڈیپوٹیشن ممبران بورڈ و چیرمین بورڈ سے ملے۔ اخبارات میں پورے زور کے ساتھ ریجیکٹ شدہ اطباء کے مسئلہ کو اٹھایا گیا۔ بورڈ کی میٹنگوں کے مواقع پر ریجیکٹ اطباء کے مظاہرے بھی ہوئے اور اس سلسلہ میں تمام میٹنگیں اور جلسے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے دفتر میں ہوتے رہے اور تمام کاموں کی پوری نگرانی اور دیکھ بھال آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے عہدیداران و کارکنان کرتے رہے اور ان حضرات و دیگر کارکنان نے شب و روز ریجیکٹ اطباء کے مسئلہ میں اپنی انتھک کوششوں سے بورڈ کو مطالبات ماننے پر مجبور کر دیا اور بورڈ نے تمام ریجیکٹ شدہ اطباء کے معاملہ پر از سر نو غور کرنا شروع کر دیا۔ ابھی یہ مسئلہ چل ہی رہا تھا کہ دفعتاً بورڈ آف آیورویدک اینڈ یونانی سسٹم دہلی اسٹیٹ کے انتخابات کا اعلان ہو گیا۔ اس اعلان کا مقصد یہی تھا کہ ریجیکٹ شدہ اطباء کی درخواستوں پر ہونے والی نظر ثانی اور رجسٹریشن کو نظر انداز کر کے انتخاب کر لیا جائے۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس نے اس مسئلہ پر غور کیا اور اس طریقہ کو ناپسند اور نامناسب سمجھتے ہوئے انتخابات کو رکوانے کی کوشش کرنے اور انتخابات نہ رکنے کی صورت میں انتخابات کے بائیکاٹ کا فیصلہ کر دیا اور انتخابات کو رکوانے کی سرگرمی کے ساتھ کوششیں شروع کر دی گئیں۔ جناب حکیم خلیل الرحمن صاحب نائب صدر کانفرنس و صدر طبی ایسوسی ایشن دہلی اور حکیم ل۔ این۔ شرما صاحب جنرل سکریٹری کانفرنس ذمہ دار ارباب حکومت دہلی اسٹیٹ سے الگ الگ ملے اور معاملہ کی پوری صورت ان کے سامنے رکھی۔ ان حضرات کی گفتگو سے ذمہ داران و افسران متاثر ہوئے اور ان کی منشا کے مطابق انتخابات کو رکوانے کی تدابیر اختیار کرنے کا وعدہ فرمایا اور کانفرنس کے کارکنان برابر اس سلسلہ میں ہر ممکن کوشش کرتے رہے اور بالآخر اس میں بھی کانفرنس کو شاندار کامیابی ہوئی اور حکومت نے بورڈ کے انتخابات اس وقت تک ملتوی کرنے کا اعلان کر دیا جب تک ریجیکٹ اطباء کا معاملہ پوری طرح طے نہ ہو جائے چنانچہ تقریباً چھ ماہ تک بورڈ کے انتخابات ملتوی رہے۔ اور ریجیکٹ اطباء جب نوّے فیصدی رجسٹرڈ ہو گئے تو دوبارہ بورڈ کے انتخابات کا اعلان ہوا۔ اس موقع پر کانفرنس نے انتخابات میں حصہ لے کر اپنے نمائندے کھڑے کرنے کا فیصلہ کیا۔ کانفرنس کے پارلیمنٹری بورڈ کے فیصلہ کے مطابق دہلی کی دیگر آیورویدک اور یونانی جماعتوں کے اشتراک سے ایک الیکشن بورڈ بنایا گیا اور کانفرنس کے نمائندے کھڑے کیے گئے اور کانفرنس نے پورے زور اور کوشش کے ساتھ بورڈ کے انتخابات میں حصہ لیا جس کا نتیجہ یہ نکلا کہ تین منتخب شدہ ممبران میں دو نمائندے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے بھاری اکثریت سے کامیاب ہو گئے اور دوسری پارٹیوں کو زبردست شکست ہوئی۔

اسی زمانہ میں نیشنل ہیلتھ کونسل کی میٹنگ کا ایجنڈا شائع ہوا جس میں دیسی طبوں کے خلاف کچھ تجاویز پیش کرنے کا شبہ ہوتا تھا اس لیے اس مسئلہ پر غور کرنے کے لیے بھی کانفرنس کے پارلیمنٹری بورڈ کا جلسہ منعقد ہوا جس میں ایجنڈے کے ہر پہلو پر غور کر کے ایک مناسب تجویز منظور ہوئی جس میں نیشنل ہیلتھ کونسل کے ممبران اور حکومت ہند سے یہ مطالبہ کیا گیا کہ نیشنل ہیلتھ کونسل کے جلسہ میں کوئی ایسا فیصلہ نہ کیا جائے جو دیسی طبوں کے خلاف ہو۔ یہ تجویز حکومت ہند اور صوبائی حکومتوں کو بھیج دی گئی پھر اس کے بعد ہی کانفرنس کے صدر جناب حاجی حکیم عبد الحمید صاحب متولی ہمدرد دواخانہ (وقف) کی طرف سے ۵ فروری ۱۹۵۹ء کو ایک پریس کانفرنس بلائی گئی جس میں صدر صاحب کانفرنس نے نیشنل ہیلتھ کونسل میں درپیش مسائل اور راج کماری امرت کور صاحبہ کی بنارس والی تقریر کے متعلق جس میں دیسی طبوں پر نامناسب نکتہ چینی کی گئی تھی، زبردست بیان دیا اور نمائندگان پریس کے سوالات کے جواب میں صدر الاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب اور حکیم ل۔ این۔ شرما صاحب نے تسلی بخش جوابات دیئے۔ جو بیان صدر صاحب کانفرنس نے پریس کانفرنس میں دیا تھا اس کی ایک ایک کاپی اسی دن راج کوٹ کے پتہ پر جملہ ممبران نیشنل ہیلتھ کونسل کو بھیج دی گئی۔ نیشنل ہیلتھ کونسل کی میٹنگ کے بعد راجکوٹ سے روانہ ...

یہ کہا کہ عوام حکیم ...

کہیں۔ راجکماری

طبی کانفرنس نے

اور عوام میں غلط

طب یونانی کو

اہم مسائل مقامی یا ...

توجہ دی۔

اس پورے زمانہ میں کانفرنس کی طرف سے صوبوں میں اطباء کی تنظیم و اتحاد کی کوششیں برابر جاری رہیں۔ صوبہ یوپی کی طبی جماعتوں انجمن طبیہ یوپی اور جمعیۃ الاطباء یوپی کو متحد کرنے کے لیے عرصہ تک کانفرنس نے کوشش کی اور ورکنگ کمیٹی نے مختلف اوقات میں دو مرتبہ اس مسئلہ پر بہت زیادہ وقت خرچ کیا، لیکن بدقسمتی سے کامیابی نہیں ہوئی اور آج تک ان جماعتوں کی مواقفت پیدا نہ ہونے کی وجہ سے یوپی کے اطباء میں انتشار ہے۔ گزشتہ سال نومبر میں صدر الاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب اپنے ذاتی کام سے حیدرآباد تشریف لے گئے تو صاحب موصوف کی موجودگی میں ۲۶ نومبر ۱۹۵۸ء کو جناب حکیم نواب مقصود علی خاں صاحب کی کوٹھی پر اطباء حیدرآباد کا ایک اجتماع ہوا جس میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی شاخ قائم کرنے کا فیصلہ کیا گیا اور حیدرآباد میں طبی کانفرنس کے مقاصد کی تکمیل کے لیے کچھ جد و جہد ہوئی۔ اسی طرح دفتر کانفرنس کی کوشش سے جناب حکیم محمد انور صاحب برہانپوری کامل الطب والجراحت نے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے پروگرام کو کامیاب بنانے کے لیے مدھیہ پردیش کا دورہ کر کے وہاں کانفرنس کی صوبائی شاخ قائم کرنے کے لیے سرگرم کوشش کی اور ۱۶، ۱۷ اپریل ۱۹۵۹ء کو اطباء مدھیہ پردیش کی ایک شاندار کانفرنس جناب سید علی کوثر صاحب چاندپوری سابق افسر الاطباء بھوپال کی صدارت میں برہانپور کے مقام پر ہوئی جس کا افتتاح وزیر تعلیم مدھیہ پردیش نے کیا اور اس کانفرنس میں مدھیہ پردیش یونانی طبی کانفرنس بحیثیت شاخ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس قائم کرنے کا فیصلہ کیا گیا۔ اس کے بعد سے مدھیہ پردیش یونانی طبی کانفرنس کے عہدیداران کانفرنس کے پروگراموں کو چلانے کی کوششیں کر رہے ہیں۔

الغرض اس وقت اطباء نے پنجاب، مدھیہ پردیش، حیدرآباد اور بھوپال میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی طرح جماعتیں اور شاخیں قائم ہیں اور بہار، بمبئی، مدراس، بنگال اور راجستھان وغیرہ کی طبی جماعتیں اگرچہ باضابطہ کانفرنس کے ساتھ ملحق نہیں، مگر وہ بھی پوری طرح کانفرنس کی تائید اور تعاون کر رہی ہیں اور کانفرنس کی طرف سے جو پروگرام پیش کیا جاتا ہے ان سب جماعتوں کے ذریعہ سے تمام ہندوستان میں اس پر عمل ہوتا ہے۔ اطباء میں اتحاد و یکجہتی پیدا کرنے کے لئے کانفرنس کی طرف سے ہمیشہ نئے نئے پروگرام پیش کیے جاتے ہیں۔ کانفرنس کے قیام کے بعد سے ہر سال ہفتۂ یونانی آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی طرف سے منایا جاتا ہے جس کی چہل پہل پورے ہندوستان میں مہینوں رہتی ہے اور اس کے ذریعہ اطباء کو آپس میں مل کر اپنے طبی مسائل کو سوچنے اور حکومت و عوام تک اپنی ضرورت و مشکلات پیش کرنے کا موقع ملتا ہے، جیسا کہ پہلے ذکر کر چکا ہوں کہ تقریباً ۲ سال سے کانفرنس نے طب یونانی کی حمایت میں دستخطوں کی مہم شروع کر رکھی ہے جس کا کام ہندوستان کے گوشے گوشے میں ہو رہا ہے۔ اس وقت تک کئی لاکھ دستخط ہو کر کانفرنس کے دفتر میں آچکے ہیں اور یہ سلسلہ برابر جاری ہے۔ یہ تمام باتیں ایسی ہیں جن سے ہماری زندگی کا ثبوت ملتا ہے اور جن کو کسی طرح نظر انداز نہیں کیا جا سکتا، لیکن اس کے باوجود آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس جو کچھ چاہتی ہے وہ اس کا عشر عشیر ہے اور اس رفتار سے چلنے کی صورت میں ہمیں اپنی منزل تک پہنچنا بہت دشوار ہوگا۔ اس لیے حالات اور زمانے کے مطابق ہمیں تیز گام ہونا پڑے گا، مگر ظاہر ہے کہ تنہا آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے دفتر اور اس کے گنے چنے چند آدمیوں کے زمین و آسمان ایک کر دینے سے بھی کچھ نہیں بنے گا۔ جب تک کہ ہم سب اطباء کی پوری برادری ایک ساتھ قدم اٹھا کر نہ چلیں، ہمیں اپنے مقاصد میں کامیابی مشکل ہے۔

اس چار سالہ تجربہ کی بنا پر ہم یہ محسوس کرتے ہیں کہ ہمارے یہاں بہترین کام کرنے والے آدمیوں کی کمی نہیں، ہر صوبہ، ضلع، شہر اور قصبہ میں ہماری جماعت کے اندر ایسے ایسے جانباز اور تجربہ کار لوگ ہیں کہ وہ اپنی صلاحیتوں سے کام لیں تو دیکھتے دیکھتے کایا پلٹ ہو جائے۔ بات صرف اتنی ہے کہ پچھلے چند سالوں کے حوادث و حالات کی ناسازگاری نے جو پیہم جھٹکے دیئے ہیں اُن سے شکست خوردہ ہو کر ہمارے بہت سے کارکن مضمحل اور خاموش ہو گئے ہیں۔ اگر طبی جماعتوں میں کام کرنے والے اور میدان عمل میں آگے بڑھنے والے شہسوار اسی جوش اور ولولہ کے ساتھ آگے بڑھیں اور اپنی خودنمائی کو بالائے طاق رکھ کر محض فن کی خدمت کے پیش نظر نئے سرے سے کام کو شروع کریں اور اطباء کی تنظیم کا بیڑا اٹھائیں تو بہت جلد ہم ہندوستان کے اطباء کو ایک لڑی میں پرو کر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے پلیٹ فارم پر لا کر کھڑا کر سکتے ہیں۔ اس وقت آپ کے سامنے سب سے اہم مسئلہ یہی ہے کہ آپ کس طرح اطباء کی صوبائی تنظیم کو مکمل کر کے اپنی جماعتوں کو مستحکم بنائیں۔ آج ہمیں یہ فیصلہ کرنا ہے کہ جس کی رو سے ایک سال کے اندر ہر جگہ مقامی، ضلعی اور صوبائی جماعتیں باضابطہ مکمل ہو جائیں اور آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کا نظام مستحکم

آگہی اور دوستی کے معاملات کو اہم سمجھتے ہیں۔ اس نظام میں بہت سی جماعتیں ایسی ہیں جو بعض اوقات بڑی بڑی جماعتوں کو بھی مات کرتی ہیں اور اس کے ساتھ کافی سرگرم ہیں۔ اگر ہم اطباء کرام بھی ایک کام بہت سہل طریقہ سے بن سکتے ہیں۔ اور بھی بہت سی سیاسی اور نیم سیاسی جماعتیں ہیں اور وہ بھی یہی نظام رکھتی ہیں۔ وہ سب کی سب اسی طرح چل رہی ہیں کہ ان جماعتوں سے وابستہ اور متعلق اصحاب ان کی مدد کرتے ہیں۔ ہماری برادری بھی بہت بڑی ہے اور اطباء ہندوستان بھر میں ہزاروں اور لاکھوں کی تعداد میں موجود ہیں اور سب اس فن سے اپنی روزی کماتے ہیں، بلکہ بڑی بڑی رقمیں بھی حاصل کرتے ہیں۔ اگر ہم اپنی جماعتی زندگی کی اہمیت کو محسوس کریں اور اپنی آمدنی میں سے ایک روپیہ میں سے ایک پیسہ یا دھیلا اپنی جماعتی تنظیم کے لیے بھی رکھیں تو یہ کوئی بڑی بات نہیں اور اگر ہمیں خود کو اور اپنے فن کو زندہ اور باقی رکھنا ہے تو کم از کم اتنا ضروری کرنا پڑے گا۔ مجھے اُمید ہے کہ آپ میری ان گزارشات پر ٹھنڈے دل سے غور فرما کر آئندہ کے لیے بہتر اور شاندار قابل عمل فیصلے فرمائیں گے۔

حضرات! آخر میں اگر میں یہ عرض کروں تو میری کوتاہی ہوگی کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے قیام کے بعد سے اب تک اس کی چار سالہ زندگی کا دارومدار صرف ہمدرد خلائق جناب حکیم عبدالحمید صاحب صدر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس و متولی ہمدرد دواخانہ کی ذات گرامی پر ہے۔ زمانۂ قیام سے اب تک تقریباً پانچسو روپیہ ماہوار کی مستقل امداد مختلف حیثیتوں سے ہمدرد دواخانہ کانفرنس کو دے رہا ہے جس کے ذریعہ سے کانفرنس اپنی موجودہ سرگرمیوں کو جاری رکھے ہوئے ہے۔ اس کے لیے ہم جناب حکیم صاحب کے جتنے بھی شکر گزار ہوں کم ہے۔ ضرورت ہے کہ عام اطباء کرام کی توجہ بھی اس طرف ہو تا کہ صوبائی تنظیم وغیرہ کے سلسلہ میں جو اہم کام کانفرنس کے سامنے ہیں وہ بحسن و خوبی انجام پا سکیں۔ نیز ہر مقام کے ذی حیثیت و ذی اثر اطباء صاحبان اپنے یہاں کی طبی جماعتوں کے مصارف میں زیادہ سے زیادہ حصہ دار بن کر تنظیم کے کام کو مکمل کریں۔ میں یہ عرض کرنا بھی اپنا فرض سمجھتا ہوں کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے کاموں کے حسن و خوبی سے انجام پانے میں ہمارے بزرگ محترم صدر الاطباء حکیم محمد الیاس خاں صاحب کی سرپرستی اور رہنمائی کو بھی بہت بڑا دخل ہے اور ہر آن اور ہر منزل پر صدر الاطباء صاحب کی توجہ اور مشورہ ہمیں آگے بڑھاتا ہے۔ اللہ تعالیٰ ہمارے ان دونوں سرپرستوں کی عمروں میں برکت عطا فرمائے اور زیادہ سے زیادہ ان سے مستفید ہونے کا موقع دے۔ انہیں جناب حکیم ذکی احمد خاں صاحب نائب صدر آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس و مالک جید برقی پریس دہلی کے بھی ہم تہ دل سے شکر گزار ہیں کہ انہوں نے طباعت وغیرہ کے کام میں ہمیشہ کانفرنس کی پوری طرح مدد فرمائی اور جو کام بھی کانفرنس کا جید برقی پریس میں ہوا اُس کی اُجرت طباعت نہیں لی گئی اور اس طرح تقریباً ایک ہزار روپیہ کی مدد جناب حکیم ذکی احمد خاں صاحب کی ذات گرامی سے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کو حاصل ہوئی۔

اب میں آپ کے سامنے آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے زمانۂ قیام سے اب تک کے آمد اور خرچ کے حسابات کا گوشوارہ پیش کرتا ہوں جس سے آپ اپنی جماعت کی آمدنی اور خرچ کا صحیح اندازہ فرما سکیں گے۔ (حکیم عطاء الرحمٰن قاسمی آفس سکریٹری کانفرنس)

حساب آمد و مصارف کانفرنس ۱۸ اگست ۱۹۵۲ء تا دسمبر ۱۹۵۵ء

آمدنی

تاریخ	تفصیل آمد	رقم
۱۸ اگست ۱۹۵۲ء	بقایا استقبالیہ کمیٹی سالانہ جلاس	۹۹۶ — ۲ — ۰
۱۸ اگست ۱۹۵۲ء تا دسمبر ۱۹۵۵ء	از ہمدرد دواخانہ (وقف)	۱۲۶۰۲ — ۱۲ — ۰
" " "	عطیات	۵۰۰ — ۰ — ۰
" " "	آمدنی فیس ممبری	۱۵۲ — ۰ — ۰
" " "	امداد ماہانہ	۲۰۶ — ۰ — ۰
۱۸ اگست ۱۹۵۲ء تا دسمبر ۱۹۵۵ء	کل آمدنی کانفرنس	۱۴۴۵۷ — ۸ — ۰

خرچ

تاریخ	تفصیل خرچ	رقم
۱۸ اگست ۱۹۵۲ء تا دسمبر ۱۹۵۵ء	مصارف بجلی	۳۰۹ — ۰ — ۰
" " "	کرایہ دفتر کانفرنس	۳۶۵۵ — ۱۱ — ۰
" " "	فرنیچر برائے دفتر	۶۸۵ — ۴ — ۹
" " "	ملازمان دفتر تنخواہ	۲۹۳۰ — ۶ — ۰
" " "	نشر و اشاعت	۱۶۹۱ — ۷ — ۳
" " "	اسٹیشنری	۳۲۰ — ۵ — ۳
" " "	ڈاک	۱۳۹۴ — ۱۱ — ۹
"	متفرق مصارف ہفتہ یونانی و شرکت کونشن و ورکنگ کمیٹی وغیرہ	۲۶۶۳ — ۸ — ۰
۱۸ اگست ۱۹۵۲ء تا دسمبر ۱۹۵۵ء	کل مصارف	۱۳۵۲۰ — ۴ — ۰

باقی تحویل کانفرنس ۹۳۶ — ۲ — ۰

سانس کا دوسرا نام زندگی ہے اور پھیپھڑے (لنگس) سانس کے نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں۔ پھیپھڑوں کی ذراسی خرابی بھی سانسوں کے سارے نظام کو درہم و برہم کر ڈالتی ہے۔ کبھی کبھی پھیپھڑوں کی چھوٹی چھوٹی ہوائی نالیوں میں غیر معمولی گرمی یا ورم ہو جانے کی وجہ سے شدید کھانسی پیدا ہو جاتی ہے پھیپھڑوں کی خرابی اور پرانی و شدید کھانسی کے لیے

"صدوری"

سب سے بہتر اور بارہا کی آزمودہ دوا ہے

پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو "صدوری" سے

صدوری کیلسیم سے مرکب ہے اور ہیں، اسی لیے اسے پھیپھڑوں کی [illegible] مفید پایا گیا ہے۔

ایسے مریض جن کو حرارت رہتی ہو اور ان کو مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو، "صدوری" استعمال کریں تو خطرہ ٹل جاتا ہے۔ جن کھانسی کے مریضوں کو کیلسیم کی ضرورت ہوتی ہے، صدوری ان کے لیے بہترین مرکب ہے۔ اپنے معالج کے مشورہ سے استعمال کریں۔

قیمت: فی شیشی دو روپے (۲ر)

اجزا تیاری

(ایک تولہ کی ایک خوراک میں)

ست اڑوسہ مرکز	۱ بوند
ست تلسی مرکز	۱ بوند
صمغ زوفا	۲ بوند
کیلسیم ہائپو فاسفیٹ	۳ ۲/۳ گرین
کوڈین فاسفیٹ	۱/۲ گرین
صمغ ثوم	۱/۲ بوند
روح کافور	۱ ۱/۲ بوند
شکر مصفی	۱۵۷٫۵ گرین

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی ۱

شربت اِکسیر خاص

پکے ہوئے تازہ پھلوں کے رس سے سائنٹی فک طریقہ پر بغیر ہاتھ لگائے بنایا جاتا ہے۔ یہ پھلوں کے (حیاتین۔ وٹامنز) سے بھرپور ہے، جن کو دوسری دواؤں کی طاقت سے بہت زیادہ مفید بنا لیا گیا ہے۔ خون کی سرخی اور اُن کے سرخ دانوں کی مقدار میں اضافہ کرتا ہے۔ جسم کی صحیح پرورش کے ذرائع بڑھا کر قوت مدافعت (امیونٹی) کو بیماریوں کے جراثیم سے لڑنے پر تیار کرتا ہے۔ غدۂ جاذبہ (لمفے ٹک گلینڈ) اور تلّی کے افعال کو منظم کر کے انھیں خون کے سفید دانوں (وھائٹ کارپسکلز) کی تیاری پر آمادہ کرتا ہے اور اس طرح بیماریوں کے جراثیم کو فنا کرنے کا سامان بہم پہنچاتا ہے۔ دماغ اور اعصاب کو غذائی مواد فراہم کر کے انھیں طاقت دیتا ہے۔ اعصابی اضمحلال کو دور کرتا ہے۔ خون کی سرخی اور مقدار خون بڑھا کر نیز اس کی تقسیم و رسد میں تنظیم پیدا کر کے عام جسمانی نشو و نما کا سبب بنتا ہے۔ نظام عصبی و غدی کو مقوی دواؤں کا اثر قبول کرنے پر تیار کر دیتا ہے۔

ہر موسم میں ہر عمر کا آدمی استعمال کر سکتا ہے۔ عورتیں بھی اس کے غذائیت بخش اثر سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔

قیمت:

فی شیشی (دس دن کے لیے) ایک رُپیہ آٹھ آنے۔

مفصل پرچہ ترکیب شیشی کے ساتھ ہے۔

اجزاء تیاری

ایک خوراک شربت اکسیر خاص میں:

کلیسیم ہائپوفاسفیٹ	۲ گرین
جوہر فولاد	۲ گرین
فولک ایسڈ	۵ر۰ ملی گرام
کوبالٹ گلوکونیٹ	۵ر۰ ملی گرام
وٹامن ڈی ۲	۵۰۰ بین الاقوامی اکائیاں
زعفران	۱ر۰ گرین
عرق ثمر انار	۵ر۳ بوند
صبغ انار اقی	½ ″
سیال زنجبیل	۲ منم
شکر مصفّٰی	۱۲۳ گرین

ہمدرد

دواخانہ (وقف) دہلی

ہمدرد پہیلی نمبر ۵۳ "کرتا اُستاد نہ کرتا شاگرد" کا پہلا انعام

مبلغ ایک ہزار روپے

ترپن ۵۳ اصحاب کے ترانوے ۹۳ حلوں پر بہ حساب مبلغ دس روپے بارہ آنے فی حل تقسیم کیا گیا

۱- دلکشا بیگم	علی گڈھ	۳ حل	۱۵- جنت بی	دہلی	۳ حل	۲۹- اوتار سنگھ	نئی دہلی	۱ حل	۴۳- ایم مظہر	مظفر نگر	۱ حل
۲- محسن رضا	علی گڈھ	۳ حل	۱۶- عادل میاں	دہلی	۲ حل	۳۰- عبدالحکیم	گونڈہ	۱ حل	۴۴- ایم منظور	مظفر نگر	۱ حل
۳- حسن رضا	علی گڈھ	۴ حل	۱۷- عائشہ بیگم	دہلی	۲ حل	۳۱- اطہر اقبال	علی گڈھ	۱ حل	۴۵- ایم عادل	مظفر نگر	۱ حل
۴- اختری بیگم	علی گڈھ	۳ حل	۱۸- محمد سلطان	دہلی	۲ حل	۳۲- افسر	علی گڈھ	۱ حل	۴۶- محمد یحییٰ	دہلی	۱ حل
۵- افسری بیگم	علی گڈھ	۳ حل	۱۹- کلثوم بی	دہلی	۲ حل	۳۳- شفیق النساء	علی گڈھ	۱ حل	۴۷- عزیز الرحمٰن	دہلی	۱ حل
۶- منظور خاں	دہلی	۳ حل	۲۰- طاہرہ بیگم	علی گڈھ	۲ حل	۳۴- امجد	علی گڈھ	۱ حل	۴۸- محمد قاسم	دہلی	۱ حل
۷- محمد عرفان	دہلی	۳ حل	۲۱- اختر اقبال	علی گڈھ	۲ حل	۳۵- سردار محمد	علی گڈھ	۱ حل	۴۹- ایم جلال	مظفر نگر	۱ حل
۸- محمد صدیق	دہلی	۳ حل	۲۲- عبدالباری	بریلی	۱ حل	۳۶- ریاض فاطمہ	علی گڈھ	۱ حل	۵۰- مقبول حسین	نانڈیڑ	۱ حل
۹- صبور خاں	دہلی	۳ حل	۲۳- ایس کے خاں	بریلی	۱ حل	۳۷- ایم وصال	مظفر نگر	[illegible]			
۱۰- محمد صادق	دہلی	۳ حل	۲۴- مسز محمد حبیب سعید	دہلی	۱ حل	۳۸- ایم شاہد					
۱۱- لکھوں بی	دہلی	۳ حل	۲۵- علی رضا	گونڈہ	۱ حل	۳۹- ایم سلطان					
۱۲- خیرن بی	دہلی	۴ حل	۲۶- والدہ روشن جہاں	[illegible]	۱ حل	۴۰- ایم منور					
۱۳- محمد عثمان	دہلی	۳ حل	۲۷- نجم الدین	گونڈہ	۱ حل	۴۱- ایم شمشاد					
۱۴- قیصر بی	دہلی	۳ حل	۲۸- عنایت الرحمٰن	علی گڈھ	۱ حل	۴۲- ایم سرور					

دوسرا انعام مبلغ دو سو پچاس روپے

مندرجہ ذیل دو سو نوّے اصحاب کے ایک ایک غلطی والے چھ سو سترہ حلوں پر بہ حساب چھ آنے پانچ پائی فی حل تقسیم کیا گیا۔

حبیب الرحمٰن	دہلی	۹ حل
عبیدالرحمٰن	دہلی	۹ حل
محمود میاں نیازی	بریلی	۸ حل
ایم خورشید احمد	دہلی	چھ حل

مندرجہ ذیل اصحاب کے ایک ایک غلطی والے تین تین حل موصول ہوئے

رحمت حسین علی گڈھ ۔ افضل النساء علی گڈھ ۔ نعیمہ صفدر علی علی گڈھ ۔ شفیق الرحمٰن علی گڈھ ماشاء اللہ خاں علی گڈھ ۔ جعفر رضا علی گڈھ ۔ صبیحہ صفدر علی علی گڈھ ۔ صالحہ صفدر علی علی گڈھ ولی الرحمٰن علی گڈھ ۔ طاہر حسین علی گڈھ ۔ برکت حسین علی گڈھ ۔ سید رضا علی گڈھ ۔ صفدر رضا علی گڈھ ۔ آل حسن علی گڈھ ۔ ارشاد حسین علی گڈھ ۔ انتظر حسین علی گڈھ ۔ تار حسین علی گڈھ ۔

خالد اکبر علی گڈھ ۔ علاء الدین علی گڈھ ۔ علی رضا علی گڈھ ۔ سمیع اللہ خاں علی گڈھ ۔ رحیم الدین علی گڈھ ۔ والدہ للو میاں چاند پور ۔ منی چاند پور ۔ شاہین چاند پور ۔ محمد شوکت اللہ چاند پور ۔ اہلیہ سید علی اکبر چاند پور ۔ خدیجہ بے بی جہان آباد ۔ اہلیہ محمد شوکت اللہ چاند پور ۔ کشور جہاں چاند پور ۔ یحییٰ دہلی ۔ حکمت علی بلرام پور ۔ مقبول الٰہی دہلی ۔ کامنی دہلی ۔ صبیحہ دہلی ۔ محمد سلیم بلرام پور ۔ زینت بیگم گونڈہ ۔ ایم مکرم مظفر نگر ۔ جانی واکر دہلی ۔ محمد ظہور گونڈہ ۔ ایم اکرم مظفر نگر ۔ قمر رتیہ بلرام پور ۔ دلیپ کمار دہلی ۔ نبیل احمد گونڈہ ۔ ایم ہاشمی مظفر نگر ۔ فہمیدہ اختر بلرام پور ۔ بھارت بھوشن دہلی ۔ عابدہ بلرام پور ۔ ایم شارق مظفر نگر ۔ محمد سعید گونڈہ ۔ گوپ دہلی ۔ صابرہ بلرام پور ۔ محمد زبیر گونڈہ ۔ ایم ذکریا مظفر نگر ۔ شریف احمد مظفر نگر ۔ سلطان احمد گونڈہ ۔ محمد محمود بلرام پور ۔ ایم عنایت مظفر نگر ۔ شریف احمد خاں مظفر نگر ۔ اسداللہ صدیقی بلرام پور ۔ کشور ساہو دہلی ۔ صدو دہلی ۔ ایم کفایت دہلی ۔ شریف احمد خاں مظفر نگر

ایم سلیم مظفر نگر۔ محمد ابراہیم گونڈہ۔ کالے خاں دہلی۔ ارشاد خاں دہلی۔ گیتا نظامی دہلی
اقبال خاں دہلی۔ احمد علی دہلی۔ نسیمی دہلی۔ الیاس دہلی۔ ابراہیم خاں دہلی۔ بھودی بی
دہلی۔ اختری دہلی۔ آئی دہلی۔ بانو بی دہلی۔ اکرام دہلی۔ افضل بی دہلی۔ امت الحبیب دہلی۔
کشور کی دہلی۔ عبد القدیر دہلی۔ چھٹو خاں دہلی۔ راج کپور دہلی۔ صفیہ بیگم دہلی۔
خیر فہ حسن علی گڈھ۔ نور خاں دہلی۔ سہر بانو علی گڈھ۔ منیر خاں دہلی۔ کمسانی دہلی۔
غفار خاں دہلی۔ معصوم علی علی گڈھ۔ ممتاز شانتی دہلی۔ بیگم لطیف الرحمن دہلی۔ شمس اللہ
علی گڈھ۔ اشوک کمار دہلی۔ عبد الرحمن دہلی۔ انور حسین دہلی۔ خاتون بی دہلی۔ رتن کمار
دہلی۔ محمد اکبر دہلی۔ کنیز فاطمہ علی گڈھ۔ پران دہلی۔ لاڈلے خاں دہلی۔ فیاض عسکری علی اللہ
براج دہلی۔ خاں صاحب دہلی۔ گھوخاں دہلی۔ نرگس دہلی۔ علاء الدین دہلی۔ مادھوری دہلی
سلیم خاں دہلی۔ یعقوب دہلی۔ کفایت خاں دہلی۔ چترا دہلی۔ علیم خاں دہلی۔ وینا دہلی۔
قدرت اللہ دہلی۔ سلوچنا دہلی۔ وحید اللہ دہلی۔ دولہا خاں دہلی۔ رئیس الرحمن دہلی۔
عزیز الرحمن دہلی۔ بیگم عزیز الرحمن دہلی۔ دیوانند دہلی۔ ایم برکت مظفر نگر۔ ایم شفقت
مظفر نگر۔ عبد الوحید دہلی۔ حکیم مظہر الدین دہلی۔ مطاہرہ بیگم علی گڈھ۔

مندرجہ ذیل اصحاب کے ایک ایک غلطی والے دو دو حل وصول ہوئے

مسز رجیت سنگھ دہلی۔ علی رضا گونڈہ۔ ایم وصال مظفر نگر۔ ایم شاہد مظفر نگر۔ ایم سلطان
مظفر نگر۔ ایم منور مظفر نگر۔ ایم شمشاد مظفر نگر۔ ایم سرور مظفر نگر۔ ایم مظہر مظفر نگر۔ ایم مظفر
مظفر نگر۔ ایم عادل مظفر نگر۔ ایم جلال مظفر نگر۔ ایم منظور مظفر نگر۔ اہلیہ جعفر علی گونڈہ۔
کے ایل بھاٹیہ دہلی۔ حمید میاں بریلی۔ سید انوار حسین جہاں آباد۔ خالد اکبر چاند پور۔
رابعہ خاتون چاند پور۔ شاہد اسلم چاند پور۔ اکرام حسین علی گڈھ۔ مسیح اللہ خاں علی گڈھ
ناصر علی گڈھ۔ رقیہ علی گڈھ۔ موسیٰ رضا علی گڈھ۔ انوار خاتون علی گڈھ۔ محمد ظہور خاں علی گڈھ
محمد اقبال علی گڈھ۔ ریاض عسکری علی گڈھ۔ عظمت علی بریلی۔ احمد نبی دہلی۔ خورشید جمال
مظفر نگر۔ غلام رسول گونڈہ۔ ح۔ا۔ غلام جیلانی گونڈہ۔ سید حاکم علی گونڈہ۔ عبد الکریم
بریلی۔ کلیم اللہ صدیقی بلرام پور۔ منصور احمد علی گڈھ۔

مندرجہ ذیل اصحاب کا ایک ایک غلطی والا ایک ایک حل وصول ہوا

محمد المصطفیٰ علی گڈھ۔ مہر النساء علی گڈھ۔ اختر اقبال علی گڈھ۔ امجد علی گڈھ۔ بے بی اختر
علی گڈھ۔ کنیز فاطمہ علی گڈھ۔ نجم النساء علی گڈھ۔ محمد علی علی گڈھ۔ عبد الولی علی گڈھ۔
النساء المشرقین علی گڈھ۔ درخشندہ بانو علی گڈھ۔ احسان الدین علی گڈھ۔ نفیس الرحمن علی گڈھ
نفیسہ خاتون علی گڈھ۔ انیس مجتبیٰ علی گڈھ۔ ڈاکٹر مشکور حسن علی گڈھ۔ عاقلہ بیگم علی گڈھ
گلشاد پروین علی گڈھ۔ اعجاز حسین لکھنؤ۔ نظام الدین علی گڈھ۔ کورٹے محمد قاسم
پرنامبٹ۔ عزیز بانو شاہ۔ صابرہ خاتون چاند پور۔ رشیدہ بیگم دیوبند۔ حمید الحسن نصول
محمد احمد خاں ناظر بیگ۔ حمید عالم بھوپال۔ نسیم حسن مانپور۔ سنتوش کماری دہلی۔ مس سلیم
بریلی۔ مہر النساء دہلی۔ امیر بیگم دہلی۔ لطیف الرحمن دہلی۔ اے کے اے خاں مظفر نگر۔ ابو ظفر
محمود الحسن۔ ایم۔ ایس۔ میرٹھ۔ ڈاکٹر محمد بہار دواخانہ راجپورہ۔ ایم مسعود مظفر نگر۔

ایم مقصود مظفر نگر۔ شاہد اختر مظفر نگر۔ ایم محبوب مظفر نگر۔ ایم نہال مظفر نگر۔ ایم عاصم
مظفر نگر۔ ایم طالب مظفر نگر۔ ایم مسرور مظفر نگر۔ ایم غفور مظفر نگر۔ ایم انعام مظفر نگر۔
ایم واجد مظفر نگر۔ شریف احمد خاں مظفر نگر۔ ایم عثمان مظفر نگر۔ ایم قاسم مظفر نگر۔ ایم
ادریس مظفر نگر۔ ایم الیاس مظفر نگر۔ ایم تنویر مظفر نگر۔ کے پرنامبٹ۔ شہناز
پروین چاند پور۔ ایم۔ جابل دہلی۔ خوشحال چند نئی دہلی۔ ایم شکیل مظفر نگر۔
ایم شفیق مظفر نگر۔ ایم قادر مظفر نگر۔ ایم صابر مظفر نگر۔ ایم حامد مظفر نگر۔ ایم ناصر
مظفر نگر۔ احمد اختر مظفر نگر۔ ایم غالب مظفر نگر۔ ایم واحد مظفر نگر۔ آنسہ علی گونڈہ
پاربتی نئی دہلی۔ آر۔ جے گونڈہ۔ محمد عمر گونڈہ۔ حبیب گونڈہ۔ جلیل احمد گونڈہ۔
محمد سمیع گونڈہ۔ محمد نصیر گونڈہ۔ محمد صغیر گونڈہ۔ والدہ غلام ربانی گونڈہ۔ والدہ روشن قمر
گونڈہ۔ والدہ رونق آرا گونڈہ۔ روشن قمر گونڈہ۔ روشن جہاں گونڈہ۔ محمد وصی گونڈہ۔
شاہدہ بیگم گونڈہ۔ جمیل الدین گونڈہ۔ عبد الحمید گونڈہ۔ محمد ذکی گونڈہ۔ اہلیہ نثار احمد گونڈہ
آر۔ کیو گونڈہ۔ عزیز محمد گونڈہ۔ والدہ عزیز محمد گونڈہ۔ عبد الوہاب خاں گونڈہ۔ آئی کے۔ ایم
علوی نرسنگھ گڈھ۔ حامد میاں نیازی بریلی۔ محمد حسین بریلی۔ احمد میاں بریلی۔ کلدیپ سنگھ
نئی دہلی۔ رام کور نئی دہلی۔ معین الدین علی گڈھ۔ نیاز احمد دہلی۔ سرجیت سنگھ
نئی دہلی۔ بے بی مہندر جیت نئی دہلی۔ منجیت کور نئی دہلی۔ ہرکے رام دہلی۔ شانتی دیوی
دہلی۔ عبد الباری بریلی۔ نجم الدین گونڈہ۔ عبد الحکیم گونڈہ۔ محمد یحییٰ دہلی۔ عزیز الرحمن دہلی۔
محمد قاسم دہلی۔ مقبول حسین ناندیڑ۔ واحد اختر مظفر نگر۔ امین خاں علی گڈھ۔ اقبال علی
گونڈہ۔ غلام ربانی گریڈیہہ۔ فیروزہ بیگم گریڈیہہ۔ محمد معین گریڈیہہ۔

نوٹ:۔ ۲۵ مارچ کو انعامات کی تمام رقمیں روانہ کر دی جائیں گی۔ اس مقابلہ میں شریک ہونے والے کسی صاحب کو یہ گمان ہو کہ ہمدرد پہیلی کے شرائط اور قواعد کے بموجب وہ بھی کسی انعام کے مستحق ہیں اور ان کا نام انعام یافتگان کی فہرست میں شامل نہیں ہوا تو ۱۵ مارچ ۱۹۵۶ء تک اپنی شکایات تحریر فرما کر بھیج دیں اور ساتھ ہی اپنے حلوں کی نقلیں بھی روانہ کر دیں اور یہ لکھیں کہ حل کس تاریخ کو پوسٹ کئے تھے؟۔ شکایات درست ثابت ہونے پر ان کو بھی شریک انعام کیا جائے گا۔ ۱۵ مارچ ۱۹۵۶ء کے بعد موصول ہونے والی کسی بھی شکایت پر غور نہیں کیا جائے گا۔

الفاظ کے مروجہ مختلف معنی و مفہوم کے علاوہ ان کے بھولے بسرے محاوراتی، ادبی و لسانی، طبی اور روایاتی مطالب و معانی کو یاد دلانا اور ان کے نہ جاننے والوں کو ان سے واقف کرنا، طب اور زبان و ادب کے مطالعہ کا شوق و ذوق پیدا کرنا، سوچنے اور فیصلہ تک پہنچنے کی قوتوں میں صحیح انداز اختیار کرنے کی عادت ڈالنا اور سوچنے والوں کو غیر شعوری طور پر عام صحتی اور علمی و ادبی معلومات بہم پہنچانا وغیرہ ہی ہمدرد پہیلیوں کی اشاعت کے بنیادی مقاصد ہیں۔

کچھ نایاب یا کمیاب مفرد دواؤں کی فہرست

جن میں سے بعض عام طور سے بازار میں نقلی ملتی ہیں

نام دوا	قیمت فی تولہ	نام دوا	قیمت فی تولہ	نام دوا	قیمت فی تولہ
برادہ جلیلہ مدبر	۶/	زبرجد قسم دوم (کھرل)	ے/	مروارید محلول	۶۰/
پارہ فنگرنی	عہ/	زمرد سبز قسم اول (کھرل)	سے/	مشک نیپالی اصلی	للعہ/
تخم بلیون	سے/	زمرد سبز قسم دوم (کھرل)	للعہ	مغز بکائن	۸/
جدوار خطائی	۱۲/	زمرد سبز محلول قسم اول	معہ	مغز سر کنجشک	سے/
جند بیدستر	سے/	ست سلاجیت	۱۲/	مومیائی	ے/
جونک خشک	عہ/	شنگرف رومی مدبر	عہ/	ناخن فیل	عہ
چاکسو مدبر	عہ/	صدف محلول	۶/	نمک یودینہ	۱۰
چربی ریچھ	۱۲/	عقرب سوختہ	ھہ/	[illegible]	
چربی شیر	۱۲/	عقیق سرخ سفید زرد	[illegible]		
چربی مار سیاہ	ھہ/	عقیق محلول	[illegible]		
چرگ گوش انسان	۱۲/	عنبر اشہب قسم اول	[illegible]		
حب الغار	عہ/	عنبر اشہب قسم دوم	[illegible]		
خاکسی مدبر	۴/	عنبر اشہب قسم سوم	[illegible]		
خراطین مصفی	۱۲/	فیروزہ نیشاپوری قسم اول (کھرل)	لعہ/	ورق طلا چورہ	[illegible]
دہنہ فرنگ مسی (کھرل)	۸/	فیروزہ نیشاپوری قسم دوم (کھرل)	ے/	ورق نقرہ چورہ	[illegible] تولہ
رسوت مصفی	۲/	فیروزہ نیشاپوری محلول قسم اول	عہ/	ہڑتال ورقی	۴/
زعفران قسم اول	لعہ	کف ابابیل	للعہ/	ہڑتال ورقی مدبر	۱۲/
زعفران کشمیری	ھہ/	لاجورد سالم (کھرل)	عہ/	یاقوت سرخ قسم اول (کھرل)	للعہ
زہر مہرہ خطائی قسم اول	[illegible]	لاجورد مغسول	للعہ	یاقوت سرخ قسم دوم (کھرل)	سے/
زہر مہرہ خطائی قسم دوم	لعہ/	لعل بدخشانی قسم اول (کھرل)	لعہ/	یاقوت سرخ محلول قسم اول	ھہ/
زہر مہرہ خطائی قسم سوم	ے/	لعل بدخشانی قسم دوم (کھرل)	ے/	یاقوت سفید زرد قسم اول (کھرل)	سے/
زہر مہرہ خطائی محلول قسم اول	عہ	مایہ شتر اعرابی	سے/	یاقوت سفید زرد قسم دوم (کھرل)	عہ/
زہر مہرہ معمولی سے بہتر	عہ/	مروارید ناسفتہ قسم اول	لعہ/	یشب سبز سائیدہ	۸/
زہر مہرہ معمولی	۲/	مروارید ناسفتہ محلول قسم اول	لعہ		
زہر مہرہ معمولی سائیدہ	۱۲/	مروارید ناسفتہ قسم دوم	معہ		
زبرجد قسم اول (کھرل)	لعہ/	مروارید ناسفتہ قسم سوم	للعہ		

(نوٹ) مارکیٹ کے نرخوں کے بموجب ان دواؤں میں سے بعض بعض دواؤں کے نرخوں میں کمی بیشی ہوتی رہتی ہے۔ فرمائش آنے پر جو نرخ ہوگا۔ اسی کے حساب سے مطلوبہ ادویہ کی قیمت چارج کی جائے گی۔ ان دواؤں کے علاوہ ہر قسم کی مفرد ادویہ صاف اور عمدہ قسم کی مناسب قیمت پر فروخت کی جاتی ہیں۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

بلا قیمت۔ مارچ ۱۹۵۱

ہندوستان میں مفردات کا سب سے بڑا مخزن اور تجربہ گاہ

مفرد دواؤں کی فراہمی اور ان کی مختلف حیثیتوں سے تحقیق اور ان کے ذخیرہ کرنے کے جو انتظامات ہمدرد دواخانہ میں موجود ہیں، وہ ہندوستان میں کسی جگہ نہیں ہیں۔ ماہرین کی ایک کمیٹی مفردات کے تمام مسائل پر غور کرتی رہتی ہے اور غیر تحقیق شدہ مفردات کا کھوج لگاتی رہتی ہے۔ فراہمی کے بعد مفردات کو غیر اجزا سے پاک صاف کرنا۔ اس کے بعد مناسب ظروف میں ذخیرہ کرنا اور ان کی عمر طبعی کا ریکارڈ رکھنا اور بے کار دواؤں کو بے دریغ ضائع کر دینا وغیرہ ہی ایسی خصوصیتیں ہیں جن کی وجہ سے ہمدرد دواخانہ کی مفرد دوائیں قابل اعتماد اور بہترین تسلیم کی جاتی ہیں۔ اگر آپ کو خالص اور موثر مفردات کی ضرورت ہے تو ہمدرد دواخانہ کو لکھیے، اپنی ضروریات کی فہرست بنا کر ہمیں بھیجیے، ہم مناسب نرخوں سے آپ کو مطلع کریں گے اور اس سلسلہ میں جو بھی مفید مشورہ ہو گا وہ آپ کے سامنے رکھیں گے۔ قیمتی مفردات مثلاً مشک، عنبر، مروارید، زعفران وغیرہ کی مختلف قسموں کے نرخوں سے آگاہ کریں گے۔

اگر آپ اپنے دواخانہ یا مطب کے لیے مفردات خریدنا چاہتے ہیں تو ہمیں فہرست بھیجیے۔ ہم صاف شدہ اور دساوری دواؤں کے نرخ سے علیٰحدہ علیٰحدہ آپ کو مطلع کریں گے۔ اس کے بعد آپ کو اختیار ہے کہ دساوری دواؤں کو صاف کرنے کا اہتمام خود کریں یا دواخانہ سے پاک وصاف دوائیں خرید فرمائیں۔ بہر صورت بے کار عمر طبعی سے گزری ہوئی دواؤں سے آپ بے فکر رہیں گے۔

ذاتی نسخوں کی تیاری

ہمدرد دواخانہ میں دواؤں کی تیاری کے جو انتظامات ہیں ان کی تفصیل کی ضرورت نہیں۔ مرکبات کی تیاری اور نسخوں کی ماہرانہ تیاری کے لیے یہ مانا ہوا ادارہ ہے۔ اگر آپ کو کسی قسم کے مرکب کا نسخہ تیار کرانا ہے تو اس کے لیے ہمدرد دواخانہ کی خدمات آپ کے لیے حاضر ہیں۔ اپنے نسخے ہمیں بھیجیے، ہم ان کے اجزا کی قیمتوں سے آپ کو تفصیل سے مطلع کریں گے۔ اجرت تیاری اور مدت تیاری سے آگاہ کریں گے۔ تیاری میں کوئی دقت ہو گی تو اس کو حل کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ نسخوں کے قیمتی اجزا کی سخت نگرانی کا اہتمام دواخانہ میں موجود ہے۔ لیکن آپ کے اطمینان کے لیے ہم یہ بھی کر سکتے ہیں کہ نسخہ کی تیاری کی بڑی منزلیں ہم طے کرا دیں اور قیمتی اجزا آپ کو علیٰحدہ بھیج دیں اور ان کو ملانے کی آسان ترکیبیں آپ کو لکھ دیں۔ اگر آپ کو اپنے کسی نسخہ کی تیاری میں کوئی فنی دقت پیش آ رہی ہے تو اس سے ہمیں مطلع فرمایئے۔ ہمارے ماہرین آپ کو ہر قسم کا مشورہ اپنا فرض سمجھ کر دیں گے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

ہمدرد پہیلی نمبر ۳۵ (کرتا استاد، نہ کرتا شاگرد) کا صحیح حل اور اس کی وضاحت

(۱) کلام (۲) رسد (۳) ترکی (۴) اعضائے رئیسہ (۵) اچھے طریقے (۶) سپنا (۷) ترکی (۸) اگھن (۹) دن (۱۰) نا (۱۱) ہوس (۱۲) کاہ (۱۳) ربیع (۱۴) تارا (۱۵) آنا (۱۶) شادیانہ (۱۷) استوار (۱۸) گاؤ (۱۹) رمز (۲۰) دم

۱۔ک۔ رسالوں اخباروں سے نکل کر اگر شوہر نہ بنے تو عورت بن سکتا ہے۔ (کلام۔ کاہل۔ کاتب) اس کا واحد درست جواب "کلام" ہے۔ اس کا الٹ پلٹ کر کالم بن جاتا ہے (جو اخباروں اور رسالوں میں ہوتا ہے)۔ مزید الٹ پلٹ کرنے سے "مالک" (بہ معنی شوہر) اور کملا (نام عورت) بن جاتا ہے۔

۲۔ر۔ ٹھنڈ سے پیدا ہوئی اور راستہ میں کام آئی۔ (رتن جوت۔ رسد۔ رائی) اس کا صحیح جواب "رسد" ہے، جو راستہ میں کام آتی ہے اور "سرد" کے حروف کو الٹ پلٹ کر بنتی ہے۔

۳۔ت۔ بعض شرابی شراب چھوڑ کر ..... ہو جاتے ہیں۔ (تائب۔ تارک الدنیا۔ تریاکی) بعض شرابی شراب کا استعمال ترک کر کے افیون کا استعمال شروع کر دیتے ہیں، اس لیے اس اشارے کا موزوں جواب "تریاکی" (بہ معنی افیونی) ہے۔

۴۔ا۔ تمام ... کی طاقت کے لیے ہمدرد کا مارالحم ضرور استعمال کیجیے۔ (اعضائے رئیسہ۔ اعضائے جنس) "اعضائے رئیسہ" واحد درست جواب ہے، کیوں کہ مارالحم "اعضائے جنس" کے لیے مخصوص نہیں ہے۔

۵۔ا۔ پہلے بلایے اور پھر دباؤ ڈالیے۔ (اچھے طریقے۔ اچھی باتیں) "اچھے طریقے" اس اشارہ کا صحیح جواب ہے، جس کو دوسرے لفظ میں "آداب" کہا جاتا ہے۔ "آداب" کے ٹکڑے (آ" اور "داب") ہی کے مفہوم سے یہ اشارہ بنایا گیا ہے۔

۶۔س۔ رات بھر رویا تو اپنا کچھ کھویا۔ (سپنا۔ سر پھرا۔ سخن پرور) "رویا" اس اشارہ کا پوائنٹ ہے۔ عربی زبان میں "رویا" خواب اور سپنے کو کہتے ہیں۔ اس طرح اشارہ کا واحد موزوں جواب "سپنا" (خواب) ہے۔

۷۔ت۔ اب کہاں! (تیزی۔ ترکی۔ ترشی) اشارے کے الفاظ "اب کہاں" کا مطلب ہے "ختم"، اس لیے اشارہ کا صحیح جواب "ترکی" ہے۔ مشہور ضرب المثل "ترکی تمام شد" سے یہ اشارہ ماخوذ ہے۔

۸۔ا۔ یہ دس کے بعد کی بات ہے۔ (اٹھارہ۔ اکیس۔ اگھن) "اگھن" (ہندی مہینہ) ہی اس کا درست جواب ہے۔ یہ مہینہ نومبر دسمبر میں آتا ہے۔ اس طرح گویا یہ دسویں ماہ (اکتوبر) کے بعد کی بات ہے۔

۹۔د۔ منکا بڑا ہے، اسے "طاقت" سے اٹھایے! (دن۔ دار۔ دادھیال) "دن" (بہ معنی بڑا منکا) اس کا واحد جواب ہے۔

۱۰۔ن۔ اسے معمول نہ بنایے! (نا۔ نالہ۔ ناگر) اس کا صحیح جواب "نا" ہے، جو اشارہ میں بصورت "نہ" موجود ہے۔

۱۱۔ہ۔ بہت بڑی بھول ہے۔ (ہرزہ سرائی۔ ہوس۔ ہجوم) "ہوس" کے حروف الٹ پلٹ کر "سہو" (بھول) بنتا ہے، اس لیے "ہوس" ہی درست جواب ہے۔

۱۲۔ک۔ کسی وقت دو مرکز بھی ہو سکتے ہیں۔ (کان۔ کام۔ کاہ) اگر "کاہ" کے حروف "ک" پر ایک کے بجائے دو مرکز ہوں تو لفظ "گاہ" (یعنی کسی وقت، کبھی) بن جاتا ہے، اس لیے "کاہ" ہی صحیح جواب ہے۔

۱۳۔ر۔ اسے عرب کی زبان سے نکالیے۔ (رفعت۔ ربیع۔ رسوب) اشارے کے لفظ "عربی"، کو الٹیے پلٹیے تو "ربیع" بن جائے گا، جو اس کا واحد درست جواب ہے۔

۱۴۔ت۔ یہ ہوا اور تحت الثریٰ پہنچا۔ (تار۔ تبار۔ تارا۔ ترازو) یہ اشارہ مشہور محاورہ "تارا ہونا" سے بنا ہے، جس کا مطلب ہے تحت الثریٰ کو پہنچ جانا، نام یوں لیتے۔

اس طرح اشارہ،

۱۵۔ا۔ اگر یہ،

چاہیے۔ (اکبر آ،

ساتھ ملا دینے سے "

کرنی چاہیے، اس لیے اشارہ کا تنہا درست جواب "آنا" ہے۔

۱۶۔ش۔ بے پر و بال ہو کر ہی مذہب کی یاد آتی ہے۔ (شاستری۔ شریعت۔ شادیانہ) "شادیانہ" اس کا واحد جواب ہے۔ اسے اگر بے پر و بال (مراد ہے شروع اور آخر کے حرف کے بغیر) کر دیجیے تو ادیان (یعنی مذاہب) بن جاتا ہے۔

۱۷۔ا۔ ٹانگ کاٹی، حرکتیں بدلیں اور زمین کے بیچوں بیچ پہنچے! (استوار۔ استری۔ اسکول) لفظ "استوار" کے آخری حرف "ر" کو کاٹ کر حرکتیں (زیر، زبر، پیش) بدل دینے سے "استوا" بن جاتا ہے، جس کا مطلب ہے، وہ فرضی خط جو نقشہ میں زمین کے بیچوں بیچ کھینچا جاتا ہے، اس لیے اشارہ کا صحیح جواب "استوار" ہے۔

۱۸۔گ۔ جب زبان پر ہو تو جان نکل جاتی ہے! (گاؤ۔ گالی۔ گدھا) اشارے میں "پر" (یعنی اوپر سے مراد ہے، شروع میں۔ "زبان" کے شروع میں گاؤ لگا دینے میں "گاؤزبان" بن جائے گی، جو بے جان ہے۔ اس طرح اشارہ کا واحد موزوں جواب گاؤ ہے۔

۱۹۔ر۔ اسے کبھی نہ چلایے۔ (رعب۔ روگ۔ رمز) یہ اشارہ مشہور محاورہ "رمز چلانا" (یعنی کسی کو برا کہنا) سے ماخوذ ہے، اس لیے "رمز" ہی اس کا درست جواب ہے۔

۲۰۔د۔ اس کا کھانا بری بات ہے۔ (دھونس۔ دم۔ دھرم) یہ اشارہ بھی مشہور محاورہ "دم کھانا" (یعنی رقت کرنا، پریشان کرنا) سے بنایا گیا ہے، اس لیے "دم" ہی موزوں جواب ہے۔

ایک ہزار دو سو پچاس رُپے کے نقد انعامات

اس پہیلی کے ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن ہمدرد پہیلی نمبر ۴۵ صفحہ ۴۴ سے کاٹ کر بھیجنا ضروری ہے۔

پہلا انعام بالکل صحیح حل پر:۔ **ایک ہزار رُپے**

دوسرا انعام مبلغ دو سو پچاس رُپے:۔ **دو سو پچاس رُپے**

اس پہیلی کا حل بھیجنے سے پہلے صفحہ ۴۴ ضرور ملاحظہ فرمالیجیے۔

دِل ہرا ہوجانا

جب کوئی تمنا پوری ہوتی ہے اور دل کو خوشی حاصل ہوتی ہے تو ایسے موقع پر یہ محاورہ استعمال کیا جاتا ہے۔ معمولی سے غور و فکر کے ساتھ ہمدرد پہیلی نمبر ۴۵ حل کرکے بھیجیے۔ کیا عجب ہے کہ اس انعامی مقابلہ میں شرکت ہی آپ کو اس محاورہ کا مصداق بنا دے۔

دفتر میں دستی حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ / مارچ ۱۹۵۷ء ۷ بجے شام تک

ڈاک سے حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ / مارچ ۱۹۵۷ء ۷ بجے شام تک

اس پہیلی میں شرکت کے لیے فیس داخلہ کچھ نہیں ہے۔ صحیح حل اور تقسیم انعامات کا مفصل اعلان اپریل ۱۹۵۷ء کے ہمدرد صحت میں شائع کیا جائے گا۔

ہمدرد پہیلی نمبر ۴۵ دل ہرا ہوجانا

نمبر شمار	حرف	اشارات	ممکن جوابات	انتخاب
۱	د	چہار حرفی اور بامعنی ہے۔	دیرا۔ دقیق۔ دیگر	
۲	ل	اسے رکھنا اور لائق ہونا، بات ایک ہی ہے۔	لیاقت۔ لغت۔ لب	
۳	ہ	اضافہ کے ساتھ سرو پا ایک کرکے کھیتوں میں تلاش کیجیے۔	ہزار۔ ہراس۔ ہم ہم	
۴	ر	اس کی بات ہمیشہ قابل قدر ہوتی ہے۔	راہ۔ راستی۔ رفیق	
۵	ا	کچھ مضائقہ نہیں۔ لگے ہاتھوں اسے بھی پہچان لیجیے!	اوندھا۔ اچھا۔ اکل کھرا	
۶	ہ	درمیان میں انکار ہوجانے سے وہم باقی نہیں رہتا۔	ہو بہو۔ ہاں ہوں۔ ہک دک	
۷	و	بھوک کی چھان بین کیجیے، یہ بھی مل جائے گا۔	وجہ۔ وار۔ ورم	
۸	ج	یہ توڑنا جا پاپ ہے۔	جان۔ جبڑا۔ جگ	
۹	ا	"آجائے ابھی جان میں جان، آؤ اگر تم!"	افطاری۔ اکسیر شفا۔ اکسیر سعال	
۱۰	ن	اس کے ذریعہ تازہ فرحت و انبساط حاصل کیجیے۔	نونہال۔ ناشتہ۔ نوفدار ولولی	
۱۱	ا	تین نیچے!	ایلادی چدرن۔ اطریفل۔ اوجاعی	

نوٹ:۔ ہر اشارے کے ممکن جوابات ساتھ ہی شائع کیے جا رہے ہیں۔ سوچ سمجھ کر صحیح جواب کا انتخاب کیجیے۔ کسی بھی شخص کو اس پہیلی کے تین سے زیادہ حل بھیجنے کا حق حاصل نہیں ہے۔ تین سے زیادہ حل بھیجنے کی صورت میں ہر چھ حلوں کے ساتھ "نونہال" کا ایک خالی بکس بھیجنا لازمی ہے۔ ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن حسب دستور ضرور بھیجا جائے۔ ایک نام و پتہ سے تین سے زیادہ حل شریک مقابلہ نہیں کئے جائیں گے۔ فرضی ناموں سے بھیجے ہوئے حل اس مقابلہ سے خارج کیے جا سکتے ہیں۔

اس پہیلی کے حل بھیجنے کا پتہ:۔ ہمدرد پہیلی نمبر ۴۵ ہمدرد صحت۔ لال کنواں۔ دہلی

میدان میں اترنا اس مشہور محاورے کا مطلب ہے، مقابلہ کے لیے تیار ہو کر سامنے آنا۔ ہمدرد پہیلی نمبر ۵۵ کے انعامی مقابلہ کے میدان میں اتریے۔ کیا عجب کہ آپ ہی کو یہ میدان ہاتھ آئے۔

دفتر میں دستی حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ اپریل ۱۹۵۶ء ۵ بجے شام تک | ڈاک سے حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ اپریل ۱۹۵۶ء ۵ بجے شام تک

اس پہیلی میں شرکت کے لیے فیس داخلہ کچھ نہیں ہے۔ صحیح حل اور تقسیم انعامات کا مفصل اعلان مئی ۱۹۵۶ء کے ہمدرد صحت میں شائع کیا جائے گا۔

ہمدرد پہیلی نمبر ۵۵ :- میدان میں اترنا

نمبر شمار	حرف	اشارات	ممکن جوابات	انتخاب
۱	م	ماضی کی شخصیت ساتھ ہو تو موجودہ سائنس کی ترقی کی ناپ تول کیجیے !		
۲	ے	دوسرا ہو، نہ ہو، بات ایک ہی ہے۔		
۳	د	کسی چیز کی بنیاد معلوم کرنی ہو تو فیتہ ساتھ رکھیے۔		
۴	ا	کیا آپ بے وقوف کی دم اٹھا کر اس کی پہلی شان و شوکت دیکھ سکتے ہیں !		
۵	ن	مارچ ۱۹۵۶ء کے ہمدرد صحت سے آپ کو ہمدرد دواخانہ کے اس خاص پروگرام کا علم بھی ہوگا۔		
۶	م	... بند کرنا مہا پاپ ہے۔	منھ - مدرسہ - مد	
۷	ے	آخر سے پہلے ایک اور پہلا ملا کر بھی کم رہتا ہے۔	یاور - یاقوت - یسر	
۸	ن	اس کا لگڑنا ہر طرح سے برا ہے۔	نیل - نام - نازک معاملہ	
۹	ا	بزرگوں کے ... کا خیال رکھنے سے کامیابی حاصل ہو سکتی ہے۔	آداب - احترام - القاب	
۱۰	ت	اسے جانیے اور حصہ لگائیے۔	ترپ - تل - تسمہ	
۱۱	ر	اسے بلونے سے کیا حاصل !	راب - ریت - ربڑی	
۱۲	ن	آرام و اطمینان سے حاصل کیجیے۔	نصب العین - نفع - نام	
۱۳	ا	آپ ہی کھا کر راجہ بن جائیے !	انار - امرود - انگور	

نوٹ :- ہر اشارے کے ممکن جوابات ساتھ ہی شائع کیے جا رہے ہیں۔ سوچ سمجھ کر صحیح جواب کا انتخاب کیجیے۔ کسی بھی شخص کو اس پہیلی کے تین سے زیادہ حل بھیجنے کا حق حاصل نہیں ہے۔ تین سے زیادہ حل بھیجنے کی صورت میں ہر چہار حلوں کے ساتھ "نونہال" کا ایک خالی بکس بھیجنا لازمی ہے۔ ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن حسب دستور بھیجا جائے۔ ایک نام و پتہ سے تین سے زیادہ حل شریک مقابلہ نہیں کیے جائیں گے۔ فرضی ناموں سے بھیجے ہوئے حل اس مقابلہ سے خارج کیے جا سکتے ہیں۔

اس پہیلی کے حل بھیجنے کا پتہ:- ہمدرد پہیلی نمبر ۵۵ ہمدرد صحت - لال کنواں - دہلی

ٹوکن ہمدرد پہیلی نمبر ۵۴ "دل ہرا ہو جانا"

ہمدرد پہیلی نمبر ۵۴ کا حل خاکہ ارسال ہے مجھے آپ کے ہر فیصلہ سے اتفاق ہوگا۔

نام ______

پورا پتہ ______

______

______

ٹوکن ہمدرد پہیلی نمبر ۵۵ "میدان میں اترنا"

ہمدرد پہیلی ۵۵ کا حل خاکہ ارسال ہے مجھے آپ کے ہر فیصلہ سے اتفاق ہوگا۔

نام ______

پورا پتہ ______

______

______

ہمدرد انعامی پہیلیاں

جوابات بھیجنے سے پہلے مندرجہ ذیل باتیں ذہن نشین کر لیجیے

ہمدرد پہیلیاں زیادہ تر ہمدرد دواخانہ کے تعارفی لٹریچر فہرستیں وغیرہ اور ماہنامہ "ہمدرد صحت" کے مضامین سے ترتیب دی جاتی ہیں اس لیے آپ بھی ان کا جواب سوچتے وقت ہمدرد دواخانہ کی فہرستیں اور رسالہ "ہمدرد صحت" پیش نظر رکھیے۔

ہمدرد صحت کا ہر پرچہ شروع سے آخر تک گہری توجہ کے ساتھ ملاحظہ فرمایئے اور اسے اپنے پاس محفوظ رکھیے۔ اس سے آپ کو ہمدرد صحت کی موجودہ اور آئندہ پہیلیوں کے صحیح جوابات تک پہنچنے میں مدد ملے گی۔ علاوہ ازیں جوابات بھیجتے ہوئے ذیل کی شرطوں اور قاعدوں کو ضرور دھیان میں رکھیے تاکہ آپ کا جواب اس انعامی مقابلہ میں شریک ہو سکے۔

شرائط و قواعد

(۱) ہر ایک پہیلی کے جواب (حل) کے ساتھ اس پہیلی والا ٹوکن (یعنی جو پہیلی کا نمبر ہو وہی ٹوکن کا نمبر ہو) بھیجنا ضروری ہے ایک سے زیادہ جوابات بھیجنے کی صورت میں جتنے جوابات آپ بھیجیں اتنے ہی ٹوکن بھیجیے۔ تمام ٹوکن رسالہ ہمدرد صحت سے کاٹ کر بھیجے جائیں۔ نقل قبول نہ کی جائے گی۔ ٹوکن اسی صفحہ پر سب سے اوپر درج ہے۔

(۲) کسی بھی شخص کو اس پہیلی کے تین سے زیادہ حل بھیجنے کا حق حاصل نہیں ہے۔ تین سے زیادہ حل بھیجنے کی صورت میں چار چار حلوں کے ساتھ "نونہال" کا ایک خالی بکس بھیجنا لازمی ہے۔ ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن حسب دستور ضرور بھیجا جائے۔ ایک نام و پتہ سے تین سے زیادہ حل شریک مقابلہ نہیں کیے جائیں گے جو اس شرط کے خلاف موصول ہوں گے۔

(۳) تمام جوابات صاف اور خوشخط روشنائی سے لکھ کر بھیجے جائیں۔ مشکوک اور پنسل سے لکھے ہوئے جوابات انعام کے مستحق نہیں ہوں گے۔

(۴) آپ اپنے جوابات کاغذ پر لکھ کر بھیج سکتے ہیں، پورا خاکہ بنا کر جواب لکھنا چنداں ضروری نہیں، لیکن جواب میں ترتیب کی صحت کا خیال رکھیے۔

(۵) ایک خاکہ میں جواب کے خانہ میں ہر ایک کے سامنے صرف ایک ہی جواب لکھیے۔ ایک خانہ میں کسی بھی حرف کے سامنے اگر جواب میں ایک سے زیادہ جواب لکھ دیں گے تو آپ کا حل شریک مقابلہ نہیں کیا جائے گا۔

(۶) حفاظت کے خیال سے اپنے حل رجسٹرڈ پوسٹ سے روانہ کریں تو بہتر ہوگا۔

(۷) ڈاک میں ضائع شدہ جوابات کا دفتر ذمہ دار نہ ہوگا۔

(۸) مقامی حضرات اپنے جوابات دستی طور پر بھی ہر ماہ کی پہلی تاریخ سے آخری تاریخ داخلہ تک دفتر میں داخل کر سکتے ہیں۔

(۹) ایک سے زیادہ اشخاص کے کسی انعام کے حق دار ہونے کی صورت میں انعام کی رقم بحصہ مساوی تقسیم کر دی جائے گی۔

(۱۰) ہمدرد دواخانہ، اس کی فیکٹریاں، دفاتر، گوداموں ڈپو اور ہمدرد صحت کے کسی کارکن، عہدہ داروں افسر وغیرہ کو ہمدرد پہیلی کے انعامی مقابلہ میں حصہ لینے کا حق نہیں ہے۔

(۱۱) ایک شخص کے ایک ہی نام و پتہ سے بھیجے ہوئے ان تمام حلوں پر بھی انعام بحصہ مساوی دیا جائے گا جو پہلے شرائط اور اعلان کے بموجب انعام کے حق دار ہوں گے۔ فرضی ناموں سے بھیجے ہوئے حل اس مقابلہ سے خارج کیے جاتے ہیں۔

(۱۲) ایک لفافہ میں مجموعی طور پر مختلف اشخاص اپنے حل روانہ کر سکتے ہیں۔ مگر ہر ایک کا حل علیحدہ علیحدہ کاغذ پر مع ٹوکن بھیجنا ضروری ہے۔

(۱۳) جس لفافہ میں آپ ہمدرد پہیلی کے جواب و حل بھیجیں اس لفافہ میں دواخانہ یا "ہمدرد صحت" کے متعلق یا دیگر امور کے بارے میں کچھ نہ لکھیے۔

(۱۴) اس پہیلی کے تمام معاملات میں جناب متولی صاحب ہمدرد دواخانہ دہلی کا فیصلہ قانوناً قابل تسلیم ہوگا۔

(۱۵) ہمدرد پہیلی کے انعامی مقابلہ میں شرکت ہی اس کا ثبوت ہوگی کہ آپ نے اس کے تمام شرائط منظور کر لیے ہیں۔

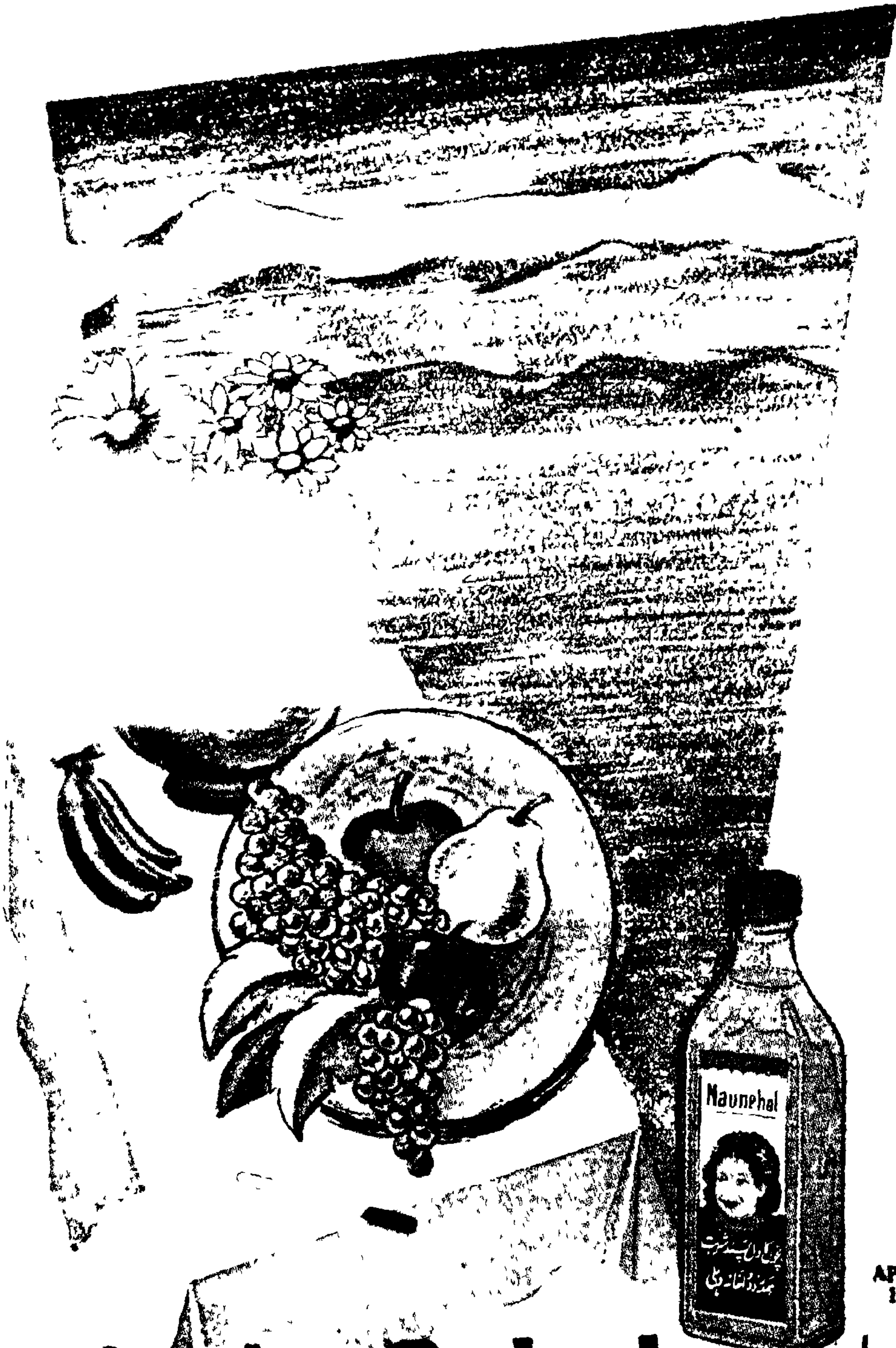
ہمدرد پہیلی — ہمدرد صحت — لال کنواں — دہلی



[illegible] دہلی میں ہمدرد دواخانہ کی طرف سے قائم کردہ اس آیورویدک ڈسپنسری میں ہر سال تقریباً [illegible] مریض مشورہ اور دوائیں مفت حاصل کرتے ہیں ۔ یہ ڈسپنسری سنہ ۱۹۳۱ء سے کام کر رہی ہے


4
MASTER PRODUCTS
OF Hamdard
SAFI
MEANS HEALTHY SKIN AND PURE BLOOD
MASTURIN
IDEAL TONIC FOR LADIES AILMENTS
NAUNEHAL
THE RICHEST TONIC FOR BABIES
SUALIN
A SURE REMEDY FOR COUGH & BRONCHITIS
Hamdard DAWAKHANA (TRUST) DELHI

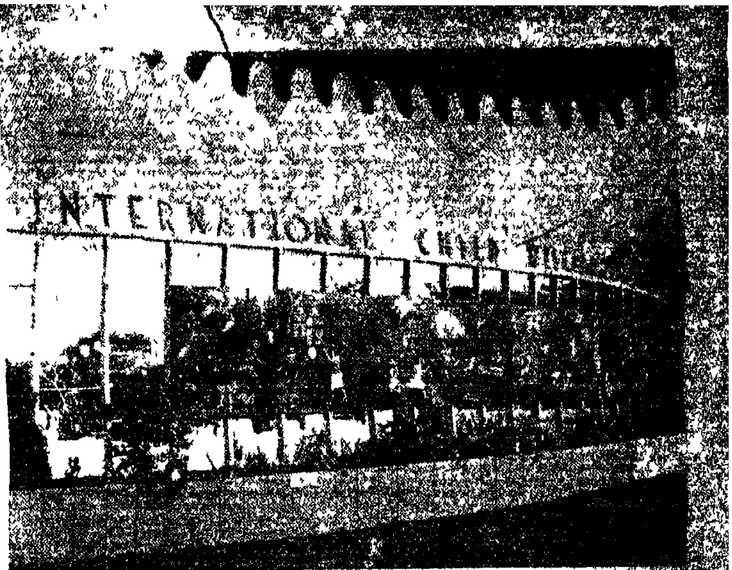
ہمدرد صحت



APRIL,
1956

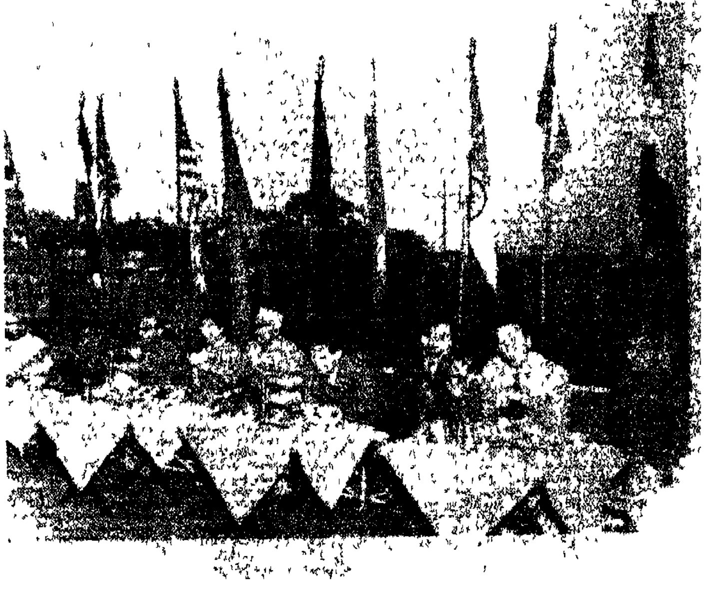
Hamdard-e-Sehat

-/4/-





ہمدرد دواخانہ کے زیر اہتمام منعقدہ ''فلاح اطفال کی بین الاقوامی نمایش'' کے چند مناظر - یہ نمایش رام لیلا گراؤنڈ دہلی میں ۱۴ مارچ سنہ ۵۶ء سے شروع ہوکر ۲۱ مارچ سنہ ۵۶ء تک جاری رہی - ۱۴ مارچ کو اس نمایش کا افتتاح آنریبل ڈاکٹر سید محمود وزیر برائے امور خارجہ حکومت ہند نے کیا تھا - اس نمایش میں ۲۵ غیر ممالک کے علاوہ ہند اور ہند کی دس ریاستی حکومتوں اور ۵۱ بیرونی اور ہندوستانی اداروں نے حصہ لیا -



جلد ۲۵

ہمدردِ صحت

نمبر ۴

مدیر:- حکیم عبدالحمید دہلوی

فی پرچہ:- چار آنے —————— سالانہ:- دو روپے آٹھ آنے

فہرست مضامین اپریل

طابع و ناشر:- حکیم عبدالحمید دہلوی — مطبوعہ:- دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی — مقام اشاعت:- دفتر ہمدردِ صحت - لال کنواں ——— دہلی

تاریخ اسلام (سنہ ۱ھ تا سنہ ۱۵ھ)

(محمد فاتح زیارت کاکا صاحب)

۲ ربیع الاول سنہ ۱ھ کو رسالتمآب حضرت محمد صلی اللہ علیہ وسلم مکہ معظمہ سے ہجرت کر کے مدینہ منورہ میں تشریف لائے اسی واقعہ (ہجرت) سے سنہ ہجری کی ابتدا ہوئی۔

سنہ ۱ھ مدینہ منورہ میں مسجد قبا اور مسجد نبوی کی تعمیر ہوئی۔ بیت المقدس کی جگہ کعبہ شریف مسلمانوں کا قبلہ مقرر ہوا۔ عبداللہ بن سلامؓ اور سلمان فارسیؓ ایمان لائے اسلام میں آذان کی ابتدا ہوئی۔ مہاجرین میں سب سے پہلے بچے عبداللہ بن زبیرؓ پیدا ہوئے۔

سنہ ۲ھ یکم رمضان کو زکوٰۃ فرض ہوئی حضرت فاطمہؓ بنت رسولؐ کا نکاح اٹھارہ سال کی عمر میں حضرت علیؓ سے ہوا جنگ بدر ہوئی جس میں صرف ۳۱۳ صحابہ کرامؓ نے ۹۵۰ کفار کو شکست دی بنی امیہ کے چوتھے خلیفہ مروان بن الحکم پیدا ہوئے۔ جنگ بدر کے علاوہ تین غزوات ہوئے اور تین سرایا (کامل ابن اثیر)

سنہ ۳ھ ۱۵ رمضان کو حضرت امام حسنؓ بن علیؓ پیدا ہوئے۔ ماہ شوال میں جنگ احد ہوئی جس میں صرف ۷۰۰ مجاہدین اسلام نے ۳۰۰۰ دشمنان اسلام کو شکست دی (کامل ابن اثیر میں ۳۰۰۰ کا ذکر ہے) ماہ رمضان میں آنحضور صلعم نے حضرت زینبؓ بنت خزیمہ سے نکاح کیا۔ حضرت حبیبؓ بن عدی انصاری کو مقام تنعیم کافروں نے سولی پر چڑھایا۔ مسلمانوں میں یہ پہلے شخص ہیں جنہوں نے دین کے بدلے میں جام شہادت پیا۔ اس سال جنگ احد کے علاوہ دو غزوے ہوئے اور دو سرایا۔

سنہ ۴ھ صدقہ فرض ہوا۔ شراب حرام ہوئی۔ ۵ شعبان کو حضرت امام حسینؓ پیدا ہوئے۔ ماہ شوال میں آنحضور صلعم نے حضرت ام سلمہؓ سے نکاح کیا۔ ام المومنین حضرت زینب بنت خزیمہ کا انتقال ہوگیا۔ ماہ ذی قعد میں رسول اللہ نے حضرت میمونہؓ سے نکاح کیا عبداللہ بن عثمانؓ جو آنحضورؐ کے نواسے تھے وفات پائی۔ اس سال کل دو غزوات پیش آئے اور چار سرایا۔

سنہ ۵ھ غزوہ خندق پیش آیا جس میں صرف ۱۶۰۰ مسلمانوں نے ۲۴ ہزار مسلح لشکر کفار کو مار بھگایا اس کے علاوہ چار اور غزوات ہوئے۔ ماہ ذی قعد میں سعد بن معاذؓ نے جن کو رسول اللہ صلعم نے سید الانصار کا خطاب دیا تھا وفات پائی۔ اسی ماہ میں آنحضور نے زینبؓ بنت جحش سے نکاح کیا۔

سنہ ۶ھ صلح حدیبیہ ہوئی۔ نجاشی شاہ حبشہ اسلام لے آئے حضرت ابو ہریرہؓ مشرف با اسلام ہوئے آنحضور نے حضرت جویریہؓ سے نکاح کیا غزوہ حدیبیہ کے علاوہ اس سال دو اور غزوات پیش آئے اور گیارہ سرایا۔

سنہ ۷ھ اس سال صرف غزوہ خیبر ہوا اور پانچ سرایا۔ آنحضور نے حضرت صفیہؓ سے نکاح کر لیا۔ خالد بن ولیدؓ اور عمرو بن العاصؓ مشرف با اسلام ہوئے۔

سنہ ۸ھ اس سال چار اہم غزوے پیش آئے غزوہ موتہ جس میں ۳ ہزار مجاہدین اسلام نے ایک لاکھ عیسائی لشکر کو شکست دی۔ اس جنگ میں جعفر ابن ابی طالبؓ نے شہادت پائی۔ فتح مکہ جو رمضان کے مہینے میں ہوئی جس میں دس ہزار مسلمانوں نے بغیر جنگ وجدل کے مکہ فتح کیا۔ غزوہ حنین۔ غزوہ طائف ان کے علاوہ دس سرایا بھیجے گئے۔ اس سال حج فرض ہوا۔ ماہ شوال میں حضرت رقیہؓ بنت رسولؐ فوت ہوئیں

سنہ ۹ھ اس سال صرف ایک غزوہ تبوک ہوا اور تین سرایا۔ نجاشی شاہ حبشہ کا انتقال ہوا۔ حضرت ام کلثومؓ بنت رسول اللہ وفات پاگئیں۔ حضرت ابراہیمؓ ماریہ قبطیہ کے بطن سے پیدا ہوئے۔ ربیع الثانی میں تمیم الداریؓ اور الجارودؓ جو جلیل القدر صحابہ میں سے ہیں مشرف با اسلام ہوئے۔

سنہ ۱۰ھ ۱۰ ذی الحجہ کو آنحضور نے آخری خطبہ دیا جسے خطبہ حجۃ الوداع کہتے ہیں۔ ۲۹ شوال کو حضرت ابراہیمؓ ابن رسول اللہ بعمر ایک سال چھ ماہ اٹھارہ روز انتقال فرما گئے۔ اور جنت البقیع میں دفن کیے گئے۔ اس سال صرف دو سرایا روانہ کیے گئے۔ سریہ خالد بن ولیدؓ بجانب نجران اور سریہ علیؓ بجانب یمن۔

سنہ ۱۱ھ آنحضور صلعم ۱۲ ربیع الاول کو بروز دوشنبہ بعارضہ بخار بعمر ۶۳ سال اس دنیا سے رحلت فرما گئے۔ اِنّا لِلّٰہ وَاِنّا اِلَیہِ راجِعُون۔ حضرت ابوبکر صدیقؓ باجماع امت خلیفہ منتخب ہوئے۔ ۳ رمضان کو حضرت فاطمۃ الزہرہؓ بعمر ۲۹ برس فوت ہوئیں۔ حضرت ابوبکر صدیقؓ نے قرآن شریف کو جمع کروا کر مصحف کے نام سے موسوم کیا۔ حضرت اسامہؓ کی سرکردگی میں لشکر روانہ ہوا۔ اس کا حکم آنحضور نے فرمایا تھا

سنہ ۱۲ھ حضرت خالد بن ولیدؓ نے چالیس ہزار اسلامی لشکر سے ایک لاکھ عیسائی فوج کو شکست دی اور دمشق اور بصرہ کے شہر فتح کیے۔

سنہ ۱۳ھ حضرت ابوبکر صدیقؓ ۲۲ جمادی الآخر سہ شنبہ کی رات کو بعمر ۶۳ برس بعارضہ بخار دو برس تین مہینے نو دن خلافت کر کے وفات پاگئے اور حضرت عمر فاروقؓ خلیفہ دوم منتخب ہوئے۔

سنہ ۱۴ھ شام کے مشہور شہر بعلبک اور حمص پر مسلمانوں کا قبضہ ہوگیا عثمان بن عامر ابو قحافہؓ جو ابوبکر صدیقؓ کے والد تھے، ۹۷ برس کی عمر میں فوت ہوئے ہند بنتؓ عتبہ کا انتقال ہوا جو حضرت امیر معاویہؓ کی والدہ تھیں۔ ابو ہشامؓ جو ابو جہل کے بھائی تھے اور قدیم الاسلام صحابی تھے۔ وفات پاگئے۔

سنہ ۱۵ھ بیت المقدس۔ انطاکیہ اور حلب مسلمانوں نے فتح کیے جنگ یرموک فتح ہوئی جس میں قلیل تعداد مسلمان سات لاکھ کفار پر غالب آئے۔ واقعہ قادسیہ پیش آیا۔ حضرت سعدؓ نے کوفہ آباد کیا۔

سنہ ۱۶ھ ایران کے مشہور شہر اہواز۔ مدائن اور تبریز مسلمانوں نے فتح کیے ایوان کسریٰ تباہ و برباد ہوا۔ حضرت ماریہ قبطیہؓ کی وفات ہوئی۔

سنہ ۱۷ھ حضرت عمر فاروقؓ نے مسجد نبویؐ کو وسیع کیا۔ حجاز میں سخت قحط پڑا۔ بنی امیہ کا پانچواں خلیفہ عبدالملک بن مروانؒ پیدا ہوا۔

سنہ ۱۸ھ جند، نیشاپور اور طوان مسلمانوں نے فتح کیے۔ ان دنوں طوان میں سخت طاعون پھیلا جس میں ۲۵ ہزار مسلمان جاں بحق ہو گئے۔ اسی سال سخت قحط بھی پڑا۔ حضرت ابوعبیدہ بن الجراحؓ جو عشرہ مبشرہ میں سے تھے۔ بعمر ۵۸ برس وفات پا گئے۔ معاذ بن جبل فوت ہوا۔

سنہ ۱۹ھ تیسار یہ فتح ہوا۔ حضرت ابی ابن کعبؓ جو آنحضورؐ کے کاتب وحی تھے وفات پا گئے۔

سنہ ۲۰ھ مصر فتح ہوا۔ حضرت بلالؓ بعمر ۶۳ برس دمشق میں وفات پا گئے۔ حضرت ابوسفیانؓ جو آنحضورؐ کے چچا زاد اور دودھ شریک بھائی تھے فوت ہوئے۔ حضرت صفیہؓ بنت عبدالمطلب جو آنحضورؐ کی پھوپھی تھیں ۷۳ برس کی عمر میں وفات پائیں۔

سنہ ۲۱ھ اسکندریہ اور نہاوند مسلمانوں نے فتح کیے۔ حضرت خالد بن ولیدؓ جن کو آنحضورؐ نے سیف اللہ کا خطاب عطا فرمایا تھا۔ وفات پا گئے۔ ام المومنین حضرت زینبؓ بنت جحش بعمر ۵۳ برس فوت ہوئیں۔

سنہ ۲۲ھ آذربائیجان، طبرستان، ہمدان اور رے مسلمانوں نے فتح کیے۔ امام شعبی جن کے متعلق کہا جاتا ہے کہ انھوں نے پانچسو صحابہ کرامؓ کو دیکھا ہے کوفہ میں پیدا ہوئے۔

سنہ ۲۳ھ فارس اور شام کی فتوحات پایۂ تکمیل کو پہنچیں۔ ربیعہ بن الحارث جو آنحضورؐ کے چچا تھے، فوت ہوئے۔

سنہ ۲۴ھ خلیفۂ دوم حضرت عمر فاروقؓ فیروز نامی ایک پارسی غلام کے ہاتھوں ماہ محرم میں بروز ہفتہ ۶۳ برس کی عمر میں دس برس چھ مہینے چار دن خلافت کر کے شہید ہوئے۔ حضرت عثمانؓ بن عفان خلیفۂ سوم منتخب ہوئے۔

سنہ ۲۵ھ بنی امیہ کا دوسرا خلیفہ یزید بن معاویہ پیدا ہوا۔

سنہ ۲۶ھ حضرت عثمانؓ نے مسجد حرام کو وسیع کیا۔ اسی سال نیشاپور فتح ہوا۔

سنہ ۲۷ھ عبداللہ بن سعدؓ نے افریقہ کے بہت سے ممالک فتح کیے۔

سنہ ۲۸ھ حضرت امیر معاویہؓ نے قبرص کے جزیرہ پر فوج کشی کی اور وہاں کے باشندوں نے جزیہ ادا کرنے پر صلح کر لی۔

سنہ ۲۹ھ حضرت عثمانؓ نے مسجد نبوی کو وسیع کیا۔ اور اس میں منقوش پتھر لگوائے۔

سنہ ۳۰ھ عبداللہ بن کعبؓ الانصاری جو بدری صحابی تھے وفات پا گئے۔ حضرت عثمانؓ نے جمعہ کی دوسری اذان جاری فرمائی۔ حضرت عبداللہ بن مسعودؓ جو اسلام لانے والوں میں چھٹے شخص ہیں۔ اور رسول اللہ کے خادم خاص تھے، فوت ہوئے۔

سنہ ۳۱ھ یزدگرد والی فارس متواتر دس سال مفرور رہ کر مسلمانوں کے ہاتھوں قتل ہوا۔ ابوطلحہ بن سہیل انصاریؓ جو مشہور تیرانداز تھے، ۷۷ سال کی عمر میں وفات پا گئے۔

سنہ ۳۲ھ ۱۰ رجب، حضرت عباسؓ ۸۸ برس کی عمر میں وفات پا گئے اور جنت البقیع مدینہ منورہ میں دفن کیے گئے۔ حضرت عبدالرحمٰن بن عوفؓ جو عشرہ مبشرہ میں سے تھے۔ ۷۲ برس کی عمر میں فوت ہوئے۔ مدفن جنت البقیع۔ حضرت ابوذر غفاریؓ۔ جو اسلام لانے والوں میں پانچویں صحابی ہیں۔ بمقام ربذہ وفات پا گئے۔

سنہ ۳۳ھ حضرت سلمان فارسیؓ کا . . . . بمقام مدائن انتقال ہوا المقداد بن الاسودؓ بعمر ۷۰ سال فوت ہوئے اور بقیع میں دفن کیے گئے۔

سنہ ۳۴ھ حضرت ابوسفیانؓ جو حضرت امیر معاویہ کے والد تھے، وفات پا گئے۔ اور بقیع میں دفن کیے گئے۔

سنہ ۳۵ھ ۱۸ ذی الحجہ بروز جمعہ شریف بعمر ۸۲ برس، ۱۱ سال ۱۱ مہینے ۲۸ دن خلافت کرنے کے بعد بحالت تلاوت قرآن پاک خلیفۂ سوم حضرت عثمان غنیؓ نے جام شہادت نوش فرمایا۔ حضرت علی مرتضیٰؓ خلیفۂ چہارم منتخب ہوئے۔

سنہ ۳۶ھ حضرت علیؓ نے مدینہ کی جگہ کوفہ کو اپنا دارالخلافہ مقرر کیا۔ زبیر بن العوامؓ جو عشرۂ مبشرہ میں سے تھے۔ ان کی والدہ صفیہ بنت عبدالمطلب آنحضورؐ کی پھوپھی تھیں۔ وفات پا گئے۔

سنہ ۳۷ھ جنگ صفین امیر معاویہؓ اور حضرت علیؓ کے درمیان ہوئی جس میں حضرت علیؓ کے ۲۳ ہزار اور امیر معاویہؓ کے ۴۵ ہزار آدمی کام آئے۔ ۹ شعبان کو حضرت امام زین العابدینؓ بن امام حسینؓ پیدا ہوئے۔

سنہ ۳۸ھ اس سال فرقہ خوارج ظہور پذیر ہوا۔ حضرت علیؓ نے ان کا مقابلہ کیا اور ان کو مغلوب کیا۔ محمد بن ابوبکر صدیقؓ کو بنی امیہ کی شرانگیز جماعت نے مصر میں قتل کر دیا۔

سنہ ۳۹ھ امیر معاویہؓ نے مصر پر قبضہ کر کے عمرو بن العاص کو وہاں کا گورنر مقرر کیا۔

سنہ ۴۰ھ ۱۷ رمضان بروز جمعہ شریف حضرت علیؓ ابن ملجم کے ہاتھوں زخمی ہو کر ۲۱ رمضان المبارک کو وفات پا گئے۔

سنہ ۴۱ھ حضرت علیؓ کی شہادت کے بعد انکے بیٹے حضرت امام حسنؓ تخت خلافت پر متمکن ہوئے لیکن چھ ماہ کی خلافت کے بعد انھوں نے امیر معاویہؓ کے حق میں خلافت سے دست برداری اختیار کی اور خود امیر معاویہؓ سے بیعت کی جس نے خلافت بنی امیہ کی بنیاد ڈالی۔

سنہ ۴۲ھ امیر معاویہؓ نے مروان بن الحکم کو مدینہ طیبہ کا حاکم مقرر کیا صفوان بن امیہ جو قریش کے فصیح [illegible]

سنہ ۴۳ھ [illegible]

[illegible] کی کتابت کی اور حضرت عثمانؓ کے عہد خلافت میں قرآن پاک کو مصحف سے نقل کیا بعمر ۵۶ برس مدینہ میں فوت ہوئے۔ شعبان، ام المومنین حضرت حفصہؓ بنت عمر الخطاب بعمر ۶۰ برس مدینہ میں وفات پا گئیں۔

سنہ ۴۶ھ سعید بن عثمانؓ گورنر خراسان نے بخارا، سمرقند اور ترکستان کے بہت سے شہر فتح کر کے قلمرو اسلامی کو وسعت دی۔

سنہ ۴۷ھ بنی امیہ کا چھٹا خلیفہ ولید بن عبدالملک پیدا ہوا محمد بن یحییٰ تابعین میں سے ہیں، بڑے عالم، زاہد اور عابد تھے، پیدا ہوئے۔

سنہ ۴۸ھ امیر معاویہؓ نے روڈس اور ارواڈ کے جزائر فتح کر کے وہاں مسلمانوں کی نوآبادیاں قائم کیں سسلی اور کریٹ کے جزیروں پر حملے کیے گئے مگر کامیابی نہیں ہوئی۔

سنہ ۴۹ھ حضرت امام حسنؓ کو بنی امیہ کی شرانگیز جماعت نے زہر دلوا کر شہید کروایا۔

سنہ ۵۰ھ ۴ رجب بروز دوشنبہ۔ ام المومنین حضرت صفیہؓ بعمر ۶۰ برس وفات پا گئیں مدفن بقیع۔ اس سال ام المومنین حضرت میمونہ مکی بعمر ۷۰ برس بمقام سرف جو مکہ سے دس میل کے فاصلہ پر ہے، وفات ہوئی۔ عقیل بن ابی طالبؓ بعمر ۷۰ برس کوفہ میں اور کعب بن مالکؓ بعمر ۷۷ برس اور حسان بن ثابتؓ بعمر ۱۲۰ برس وفات پا گئے۔ اسی سال قوہستان لڑائی سے فتح ہوا۔

(باقی آئندہ)

مرضِ قلب“ کی ماہیت و علاج کے متعلق عصری ماہرین کے خیالات

جدید بحر کاری دواؤں اور نوایجاد جراحیاتی اسلوبوں کی بدولت اب فنِ علاج کو بہت سے خطرناک امراض پر کافی قابو حاصل ہوگیا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ اب انسان کو زیادہ عمر تک زندہ رکھا جا سکتا ہے۔ مگر زیادتی عمر کے ساتھ ساتھ شدید حملۂ قلب کے حادثات زیادہ کثیر الوقوع ہوگئے ہیں اور یہ بالآخر مہلک ثابت ہوتے ہیں۔ متمدن ملکوں اور بالخصوص امریکا کے اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ قلب اور شریانوں کا مرض ہلاکت کا سب سے زیادہ عام سبب ہے۔ امریکا میں جملہ اموات میں سے نصف (۸ لاکھ اموات سالانہ) صرف اسی سبب سے ہوتی ہیں۔

امراضِ قلب و شرائین کی یہ کثرت مختلف اسباب سے منسوب کی جاتی ہے: محنت و مشقت کی زیادتی، تشویش، پریشانی اور کشاکشِ زندگی کا تناؤ، بار، نکمیں کود اور تعیشات کی افراط۔

سربستہ راز: لیکن مرضِ قلب کی ماہیت اب تک نامعلوم ہے اور محققین اب بھی اس کی تلاش و تحقیق میں سرگرداں ہیں۔ موجودہ زمانے کے اطبا کہتے ہیں کہ کوئی مرضی حالت کسی زمانے میں بھی قدرتی نہیں ہوسکتی۔ حال ہی میں امریکن ہارٹ ایسوسی ایشن کی اٹھائیسویں میقات میں امریکا کے دو ہزار ماہرینِ امراضِ قلب بمقام نیو آرلینز ایک خاص جلسہ میں جمع ہوئے جس کے صدر ڈاکٹر ہیج تھے۔ یہ امراضِ قلب کے سربرآوردہ عصری ماہر ہیں جو پریسیڈنٹ آئزن ہوور کے تازہ دورۂ قلب کے دوران میں خاص معالج تھے۔ موصوف نے فرمایا کہ ”علمِ طب کا مختلف و متفرق خصوصی شعبوں میں منقسم ہوجانا بڑی بدقسمتی ہے جس سے صرف نظامِ جسم بلکہ خود مریض کو بھی مختلف ٹکڑوں میں تقسیم کرلینے کا رجحان پیدا ہوگیا ہے۔ اس طرح ہم ماہرِ قلب، ماہرِ عروق، جراحِ قلب، گردوں کے ماہر وغیرہ خصوصی ماہرین سے دوچار ہیں اور یہ سب بلا کسی یکرنگی اور ہم آہنگی کے اپنی اپنی ڈفلی الگ الگ بجاتے ہیں۔ غضب یہ ہے کہ ”سارے دورانِ خون پر حاوی ایک ماہر“ کا نام تک نہیں سنا جاتا۔ لہٰذا ہمیں از سرِ نو اقدام کرکے ایک کامل و سالم شجرۂ دورانِ خون کا تصور قائم کرکے قلب، عروقِ دمویہ، گردوں اور تمام اقطاعِ دورانِ خون کو ایک ”وحدانی نظام“ قرار دینا چاہیے، جس کے ایک جزو کا مرض دوسرے تمام اجزا کو لامحالہ متاثر کردیتا ہے۔“ ان دو ہزار ماہرین کے مباحثہ کا خلاصہ درجِ ذیل ہے:

مرضِ قلب کی دو عام ترین شکلیں: ۹۰ فیصد حالتوں میں شریانوں کی سختی (صلابتِ شریانی) اور خون کے دباؤ کی زیادتی (بیش طنابی) ہیں۔ شریانوں کی سختی ایک عام ترین عارضہ اور سب سے زیادہ خطرناک حالت ہے کیونکہ یہ اکثر اوقات خود قلب کی شریانوں (تاجی شرائین) میں واقع ہوا کرتی ہے۔ خون کے دباؤ کی زیادتی خفیف درجے سے ہو کر اس قدر شدید ہوسکتی ہے کہ بہت جلد ہلاکت پیدا کرسکتی ہے۔ درحقیقت یہ دونوں خرابیاں ایک دوسری سے قریبی تعلق رکھتی ہیں (کس طرح؟ اس کا سائنسدانوں کو اب تفصیلی علم نہیں ہے)۔ اگرچہ یہ سچ ہے کہ صلابتِ شریانی کے بہت سے مریضوں میں خون کے دباؤ کی کوئی زیادتی نہیں دیکھی جاتی، تاہم دباؤ کی زیادتی کے ہر شکار میں موت کے بعد کسی نہ کسی طرح کی شریانی مضرت ضرور پائی جاتی ہے ۔ شریانی شجریہ کی باریک ترین اختتامی شاخوں میں سختی موجود ہوتی ہے۔ یہ سختی بیش طنابی کا ممتاز مظہر ہے۔ اس کا فوری سبب یہ معلوم ہوتا ہے کہ چھوٹی شریانوں کی مہین عضلی دیواروں کی لچک جاتی رہتی ہے۔ لیکن یہ کسی کو معلوم نہیں کہ آیا خون کے دباؤ کی زیادتی شریانی صلابت پیدا کردیتی ہے یا اس کے برعکس صلابت کی وجہ سے دباؤ بڑھ جاتا ہے؟ ممکن ہے کہ دیگر لحاظ سے تندرست آدمی میں یہ حالت کوئی خرابی نہ پیدا کرے اور آخر تک غیر مشخص رہے۔

۱۔ شریانی صلابت ایک ڈراؤنی چیز ہے۔ یہ قلب کی تاجی شرائین پر بالخصوص اکثر و بیشتر حملہ آور ہوتی ہے اور طرفہ تر یہ ہے کہ تہذیب، تمدن اور اعلیٰ معیار کا ایک ممتاز عارضہ ہے۔ چنانچہ یہ سارڈینیا اور جنوبی اطالیہ کے غریب کسانوں، چین و جاپان کے چاول کے کاشتکاروں یا بنٹو کے قبائلیوں کے مقابلے میں امریکا، برطانیہ، سوستان اور ڈنمارک کے مہذب باشندوں میں بدرجہا زیادہ عام ہے۔ یہ پچاس عورتوں کی نسبت مردوں میں زیادہ عام ہے۔ مگر سن یاس کے بعد عورتیں رفتہ رفتہ (۸۰ سال کو پہنچنے تک) مردوں کے برابر ماؤف ہوجاتی ہیں۔ قوم و نسل، جسمانی ساخت، تمباکو نوشی اور محنت و ریاضت کی مقدار وغیرہ بھی اثر انداز ہوتی ہے اور سب سے زیادہ موجودہ زمانہ کا ڈراؤنا بھوت یعنی تناؤ و دباؤ (تکابیت) شریانی صلابت کا خاص سبب ہے!

چربی کا مسئلہ: تاجی مریض کا حلیہ (سرسری اور عامیانہ نقطۂ نظر سے): ”موٹا تازہ، بھاری بھرکم تاجر یا سیٹھ، پیٹو، کھانے کا شوقین، نرم بدن، محنت اور ورزش کا چور، آرام طلب، سہولت پسند، بسیار خور، تمباکو اور شراب کا بیحد شوقین“ یہ نمونہ اکثر دیکھا جاتا ہے مگر بعض اوقات ایسا شخص مرض سے محفوظ بھی رہ جاتا ہے اور دوسرے قماش کے آدمی شکار ہوجاتے ہیں۔

خاندانی اور موروثی رجحان موجود ہونا ممکن ہے۔

قوم و نسل کا اثر ماحول کی تبدیلی سے بدل سکتا ہے اور جنیاتی قطع برید قطعاً نہیں۔

تمباکو نوشی: بہت سے غریب کسان بکثرت بیڑی چٹا پیتے ہیں۔ مگر یہ مرض

قلب سے محفوظ رہتے ہیں۔

موٹاپا اور وزن کی زیادتی ۔۔ ان میں خلط مبحث واقع ہو سکتا ہے۔ ایک شخص جسمانی گوشت کی زیادتی کیوجہ سے (بلا چربی کی زیادتی کے) زیادہ وزن رکھ سکتا ہے۔ دوسرے شخص کے چھوٹے ڈھانچ پر چربی زیادہ مگر وزن کم ہو سکتا ہے، چنانچہ ایک ماہر ڈاکٹر کیز جسمانی چربی کی زیادتی کو بھی اس قدر مضر خیال کرتے ہیں کہ اس سے شریانی صلابت کا رجحان زیادہ ہو جاتا ہے۔

غذا اور ورزش ۔ ڈاکٹر کیز کی رائے ہے کہ غذا میں چربی کی زیادتی اور محنت و ورزش کی کمی اس خرابی کا اصل سبب ہیں۔

ان متضاد اور پریشان کن بیانات پر ڈاکٹر سٹیج حسب ذیل فیصلہ صادر کرتے ہیں "غذا میں چربی کی بیحد زیادتی یا چربی کی بیحد کمی دونوں مضر ہیں (یہ چربی نباتی ہو یا حیوانی دونوں برابر ہیں)۔ غذا میں ۲۵ فیصد چربی (ایک اوسط مناسب مقدار) ہو، جس سے زائد چربی مضر ہوتی ہے"۔

کولیسٹرال کا مسئلہ ۔ کولیسٹرال ایک شمعی الکحل ہے۔ ایک رائے یہ ہے کہ شریانوں کی اندرونی استری جھلی پر اس کی پپڑیاں جم کر ناہمواری پیدا کر دیتی ہیں۔ غذا میں چربی جتنی زیادہ ہوگی، شریانی استری جھلی پر اسی قدر اس کی پپڑیوں کا جماؤ زیادہ ہوگا۔ یہ جماؤ مکمل ہو کر باریک تاجی شریانوں کے سوراخوں کو مسدود کر دیگا۔ لیکن درحقیقت یہ واضح نہیں ہے کہ شریانوں کے استر پر یہ جماؤ کس طرح پیدا ہوتا ہے؟ شریانی استر پر کسی چیز کے جمنے سے ناہمواری پیدا ہوتی ہے۔ بعض محققین کی رائے ہے کہ خون کے دقیق صحیفات (پلیٹ لٹس)، جو انجماد خون میں بنیادی عناصر ہوتے ہیں، ان پر شکری پروٹین چپک کر ناہمواری پیدا کرتا ہے۔ دوسروں کی رائے ہے کہ یہ شکری پروٹین اصلی خرابی کی جڑ نہیں ہے بلکہ حیاتین ب۶ (جو جگر اور انڈے کی زردی میں پائی جاتی ہے)، اسکی قلت سے شریانی استر میں ناہمواری پیدا ہوتی ہے۔

برکلی کے ڈاکٹر گاف مان اور ان کے رفقا کی تحقیق ہے کہ کولیسٹرال مختلف پروٹینوں کے ساتھ متحد ہو کر جوئے خون میں شامل ہوتی ہے اس کے وہ سالمات جو الفا پروٹین کے ساتھ متحد ہوتے ہیں، عموماً ٹھوس زیادہ کثیف و ثقیل ہوتے ہیں اور یہ پیدائش مرض میں نہایت کم حصہ لیتے ہیں لیکن بیٹا پروٹین کے اندر کولیسٹرال کے جو جربیلے اور پلپلے سالمات ہوتے ہیں یہی شریانی صلابت پیدا کرنے میں صریحاً حصہ لیتے ہیں۔ ڈاکٹر گاف مان کے ان مقدمات کی چھان بین ہنوز جاری ہے۔ ممکن ہے کہ شریانی صلابت جسمانی استحالہ کی کسی خرابی سے پیدا ہو جاتی ہے جسکی وجہ سے چربی یا پروٹین کا استحالہ ناقص رہ جاتا ہے۔

تقطیر کا مسئلہ ۔۔ ڈاکٹر سٹیج دوران خون کے بعض نامعلوم پہلوؤں کی تحقیق کر رہے ہیں جن سے ممکن ہے کہ شریانی صلابت کا معمہ حل ہو سکے۔ خون کا بہاؤ بیشتر شریانوں میں سے گزر کر اپنی منزل مقصود یعنی عروق شعریہ میں پہنچتا ہے مگر اس راہ کے علاوہ خون کا کچھ حصہ شریانی دیواروں کے اندر سے چھنکر بھی متصلہ جسمانی بافتوں میں پہنچتا اور انھیں تغذیہ بخش اجزا پہنچاتا ہے ممکن ہے کہ جب خون کا یہ جز شریانی دیواروں میں سے گزرتا ہے تو یہ وہاں جمع شدہ کولیسٹرالی مرکبات میں کے غیر ثابت جھبیلے اور پلپلے مرکبات (بیٹا پروٹین) کو توڑ دیتا ہے۔ ان ٹوٹے ہوئے سالمات کا پروٹینی جز تو کسی اثر سے خون میں حل ہو کر گردش کرتا رہتا ہے، مگر غیر حل پذیر کولیسٹرال کے سالمات شریانی دیوار کے اندر باقی رہ جاتے ہیں اور ان کے متواتر اور مسلسل جماؤ سے شریانی دیوار دبیز، ناہموار اور خستہ ہو کر ٹوٹنے لگتی ہے۔ جب یہ شکستگی کا عمل قلب کی تاجی شریانوں کی مہین شاخوں میں واقع ہوتا ہے تو وہاں خون کا منجمد تھکا بنکر خون کے دوران کو مسدود کر دیتا ہے اب عضلہ قلب کو خون نہیں پہنچتا اور دورہ قلب کا حملہ واقع ہو جاتا ہے اور جان کے لالے پڑ جاتے ہیں۔ البتہ جب تاجی شریان کا

پورا ۔ ۔ ۔

ہو ۔ ۔ ۔

معلوم ہوتا ہے کہ قلب کی تاجی شریانوں میں بتدریج تنگی پیدا ہو رہی ہے درد کا احساس اس وقت ہوتا ہے جبکہ قلب کو کسی غیر معمولی جد و جہد کے موقع پر معمول سے زائد خون پمپ کرنا پڑے (مثلاً زیادہ کھانا کھا لینے کے بعد، سردی کا مقابلہ کرنیکے لیے زینہ چڑھتے یا زور لگاتے وقت، دوڑنے یا بوجھ اٹھانے میں) اس کا فوری تدارک یہ ہے کہ قلب کا یہ بار فوراً کم کر دیا جائے، بار و محنت ترک کر کے سکون و آرام لیا جائے اور خون کی رگوں کو پھیلا دینے والی دوا لی جائے (مثلاً نائٹرو گلیسرین کے قرص زبان کے نیچے رکھ کر چوسے جائیں)۔ لیکن ناگہانی حملہ کا (جو کسی تنبیہی علامت کے بغیر ایکایک واقع ہو جائے) کیا تدارک کیا جائے؟۔ اس میں قلب کے تعطل یا ناکامی کی کوئی تنبیہی علامت نہیں ہوتی، لہٰذا درد کے ازالہ کے لیے فوراً مارفین کی پچکاری دی جائے۔ کامل سکون و آرام لیا جائے۔ دافع انجماد خون دوائیں استعمال کی جائیں (مثلاً پہلے ہیپارین اور بعد میں ڈائے کیومرال) اور مریض کو آکسیجن کے خیمہ میں رکھا جائے۔ کچھ عرصے بعد قلب کی طاقت انقباض بڑھانے کے لیے مقوی قلب ادویہ (مثلاً ڈیجیٹالس) دی جائیں۔ (باقی آئندہ)


لاکھوں دن کے کام کا نقصان
جناب! میں سخت کھانسی اور زکام میں مبتلا ہونے کی وجہ سے آج دفتر حاضر نہ ہوسکوں گا امید ہے آپ معاف فرمائیں گے۔
اور یہ صرف اس لئے کہ لوگ کھانسی، نزلہ اور زکام کا شکار ہو جاتے ہیں اپنے گرد و پیش نظر ڈال کر دیکھئے کہ کتنے آدمیوں کا کتنا قیمتی وقت ان عام بیماریوں کے سبب ضائع ہو جاتا ہے۔
ایک طرف وقت اور دولت برباد ہوتی ہے تو دوسری طرف صحت و مسرت۔
اس بے اندازہ نقصان سے پناہ کی سب سے اچھی تدبیر ہے سعالین کا استعمال جو کھانسی، نزلہ اور زکام سے بچاؤ کا ذریعہ بھی ہے اور موثر علاج بھی
کھانسی نزلہ اور زکام کی خصوصی دوا
سعالین
گلے اور پھیپھڑوں کی حفاظت کرتی ہے
ہمدرد
قیمت فی شیشی ایک روپیہ

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ!

۱۷ اکتوبر ۱۹۵۵ء کو دن کے نو بجے ایک مریض رکشا سے اتر کر آہستہ آہستہ چلتا ہوا آیا اور میری میز کے سامنے بچھی ہوئی بنچ پر مریضوں کی صف میں بیٹھ گیا۔ اس نے پانچ روپے کا نوٹ قمیص کی جیب سے نکال کر رکشا والے کی طرف بڑھایا۔ لیکن رکشا والے نے نوٹ نہیں لیا اور یہ کہہ کر چلا گیا کہ "میرے پاس دام نہیں ہیں جب آپ کو لینے آؤں گا تب دیکھا جائے گا۔"

مریض مسلسل ہچکیاں لے رہا تھا۔ اس کی رنگت پیلی پڑ گئی تھی اور بات نہیں کر سکتا تھا۔ اس نے اپنا حال لکھا ہوا ایک پرچہ میرے سامنے کیا۔ اسی کے ساتھ چند نسخے بھی تھے۔ اسے پانچ روز سے ہچکیاں آ رہی تھیں اور وہ بے حد کمزور ہو گیا تھا۔ نسخے دیکھنے کے بعد میں نے اندازہ کر لیا کہ مریض کو دوائی علاج سے آرام ہونا ہوتا تو ہو جاتا۔ میں نے اس کا شافی علاج سوچ لیا تھا اور اسے اپنی میز سے بہت دور ایک کمرے میں بٹھا دیا اور اپنے کمپونڈر کو ایک خاص ہدایت کی۔ اس کے بعد مریض کو بلوایا اور نبض دیکھنے لگا۔ اتنے میں میرے کمپونڈر نے طنزیہ لہجے میں مریض کی طرف اشارہ کرتے ہوئے کہا

"ایسے مریض آپ کے ہاں آتے رہے تو دیوالہ پیٹ دیں گے اس نے میرا پانچ روپے کا نوٹ چرا لیا، یہ چور ہے۔"

مریض حیرت سے آنکھیں پھاڑ پھاڑ کر میرے کمپونڈر کو دیکھ رہا تھا۔ وہ اپنی صفائی میں کچھ کہنا چاہتا تھا، مگر ہچکیاں اسے بولنے کی اجازت نہیں دے رہی تھیں۔ میں نے کہا "یہ کیا واہیات بات ہے، مریض بن کر آتے ہو اور چوری کرتے ہو، شرم نہیں آتی؟" وہ ہکا بکا سا رہ گیا اور ٹوٹے پھوٹے الفاظ میں اپنی صفائی کے لیے کچھ نہ کچھ کہتا رہا۔ اس کی ہچکیوں میں کمی ہو گئی تھی۔ میں نے اسے غصے کو بڑھایا اور بلند آواز میں ملازم کو ہدایت کی کہ اسے پولیس کے حوالے کر دے۔ یہ یقیناً چور ہے۔ یہ دیکھو، اس کی جیب میں چرایا ہوا پانچ روپے کا نوٹ رکھا ہوا ہے۔

اب تک یہ مریض حیرت میں تھا اور خوشامدانہ انداز میں اپنی بے گناہی ثابت کرنے کی کوشش کر رہا تھا۔ لیکن پولیس کا نام سنتے ہی اس کے تیور بگڑے، چہرے پر سرخی آئی اور زور زور سے بولنے لگا۔ میں نے سوچا، یہ غصہ میں بھرا ہوا مریض مجھ سے لپٹ نہ پڑے، موقع کی نزاکت کو محسوس کر کے میں نے اسے دو آدمیوں کی مدد سے ایک کمرے میں پہنچوا دیا اور دس دس پندرہ پندرہ منٹ کے وقفے سے چلا چلا کر ملازم سے پوچھتا رہا کہ اب تک پولیس کیوں نہیں آئی!

ٹھیک تین گھنٹے کے بعد میں اپنے متفکر اور متوحش مہمان کے پاس پہنچا اور اسے بتایا کہ اب تم مریض نہیں ہو۔ تمھارا یہی علاج تھا جو میں نے کیا۔ مجھے امید ہے کہ تم میرے اس طریقۂ علاج کے لیے برا نہیں مانو گے۔ اس کے چہرے پر مسرت کی لہر دوڑ گئی، وہ رخصت ہو کر کھڑا ہو گیا۔

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

جب انسان کو مسلسل دو چار بار شدید غموں کا سامنا کرنا پڑتا ہے تو عموماً دیکھنے میں آیا ہے کہ دماغی توازن قائم نہیں رہتا۔

کچھ ایسا ہی واقعہ ہمارے موضع کی ایک خاتون کو پیش آیا۔ شادی کے بعد چار چھ سال کی مدت میں ان کے ہاں کوئی بچہ نہ ہوا، جس کی شاید انھیں سب سے زیادہ آرزو تھی۔ اپنی حیثیت کے موافق دوا علاج کے بعد تعویذ گنڈوں تک نوبت پہنچی اور آخر امید بر آئی، لیکن چند ہی ماہ بعد بچہ فوت ہو گیا۔ چار سال کے عرصے میں دو بچے اور پیدا ہوئے، لیکن اسی طرح وہ بھی ضائع ہو گئے۔

مسلسل تین اولادوں کا غم اٹھانے کے بعد رفتہ رفتہ ان کی دماغی حالت خراب ہونے لگی۔ کبھی مسکرا رہی ہیں تو کبھی قہقہے لگا رہی ہیں۔ حالات بد سے بدتر ہونے لگے۔ آخر میں کیفیت یہ تھی کہ بدن کے کپڑے پھاڑ کر گھر سے باہر نکل جاتیں۔ غریبی اور مفلسی کی وجہ سے ان کا معقول علاج تو کیا نہ جا سکا، ہاں دعا اور جھاڑ پھونک کے لیے کسی فقیر کے پاس لے جایا گیا لیکن افاقہ نہ ہوا۔

ان کے مکان کے نزدیک ہی ایک کھیت میں خود رو کڑوی لوکی اور کڑوے بھورے کدو لگے ہوئے تھے۔ اسی دماغی حالت میں ایک دن کھیت پر جا پہنچیں۔ نہ جانے کیا خیال آیا، لوکی توڑ کر مع چھلکے کے ککڑی کی طرح سب کی سب کھا گئیں۔ اسی طرح دو تین یوم جب کسی وقت کھیت پر آتیں، کبھی لوکی اور کبھی وہی کدو از خود کھا لیتیں۔ یہ سن کر آپ کو تعجب ہوگا کہ رفتہ رفتہ ان کا دماغ اصلی حالت پر آنے لگا اور اب ایک عرصے سے وہ پہلے کی طرح بالکل ٹھیک ہو گئی ہیں۔

واقعی خدا نے ہمارے چاروں طرف ایسے پھل پھول، پودے اور جڑی بوٹیاں عنایت کر رکھی ہیں جن کے ذریعہ ہر مرض کو مکمل آرام پہنچایا جا سکتا ہے۔

(مسعود حسن خاں)

دیسی ادویہ کی سائنسی تحقیقات کے فوائد

راؤلفیا (اسرول) سے امریکی دلچسپی کا آغاز (۳)

راؤلفیا کے متعلق جب بمبئی کے ڈاکٹر رستم جال وکیل کی رپورٹ "برٹش ہارٹ جرنل" میں شائع ہوئی تو مغربی دنیائے طب کی توجہ اس قدیم دوا کی طرف منعطف ہوئی۔ امریکہ میں بوسٹن یونیورسٹی کے اُستاذِ علم و عمل طب، ڈاکٹر رابرٹ ولکنس (صدر مطب فشار خون) نے یہ رپورٹ دیکھ کر راؤلفیا کے متعلق تمام گزشتہ مطبوعات و مضامین چھان مارے جن میں اس دوا کو تقریباً ہر مرض کے لیے اکسیر اعظم کی طرح سراہا گیا تھا۔ ان بلند بانگ دعووں کو ڈاکٹر ولکنس نے محض توہمات سمجھا مگر ڈاکٹر وکیل کے بیانات سے وہ اس قدر متاثر ہوئے کہ سن ۱۹۵۰ء میں ہندوستان سے انھوں نے راؤلفیا کی ٹکیاں منگوا کر انھیں اپنے بعض منتخب مریضوں پر نہایت حزم و احتیاط اور باقاعدگی کے ساتھ آزمانا شروع کر دیا۔

(۱) پہلے مریض کو راؤلفیا کی صرف ایک ٹکیا (۲.۰ ملی گرام مقدار کی) دی گئی، اور ۴۸ گھنٹے تک اس کی حالت برابر دیکھی گئی۔ مگر کوئی اثر نہیں نمایاں ہوا۔

(۲) پھر ایک دوسرے مریض کو دو ٹکیاں دی گئیں۔ ہر گھنٹے گھنٹے بعد اس کا معائنہ کیا گیا، مگر کوئی اثر نہیں پایا گیا۔

(۳) اس کے بعد تیسرے مریض کو چار ٹکیاں دی گئیں، مگر ۲۴ گھنٹے تک برابر مطالعہ کرنے پر بھی کوئی اثر نمایاں نہیں ہوا۔

(۴) بالآخر ایک چوتھے، پانچویں اور چھٹے مریض کو ایک بڑی مقدار کھلائی گئی، مگر کسی میں خون کا دباؤ کم نہیں ہوا!

(۵) اب ڈاکٹر ولکنس تقریباً مایوس ہو گئے، لیکن آخر کار انھوں نے ایک آخری آزمائش کرنے کا فیصلہ کیا — ایک ایسی مریضہ کو جو مطب میں کئی ماہ سے زیر مطالعہ تھی، انھوں نے ان ٹکیوں کی بتدریج بڑھتی ہوئی مقداریں کھلائیں، چھٹے دن اس کا اثر نمایاں ہوا۔ مریضہ نے بیان کیا کہ اسے بہت بہتر اور سکون بخش نیند آتی رہی ہے اور عام تناؤ میں بہت کمی محسوس ہوتی ہے۔ چھٹے دن اس کی حرکتِ قلب جو ابتدا میں بے حد تیز تھی طبعی درجہ پر آگئی اور اسکے خون کا انقباضی دباؤ جو پہلے ۲۵۰-۱۳۰ درجہ پر تھا کم ہو کر ۱۶۰-۸۶ درجہ پر آگیا! راؤلفیا بتدریج اثر کرتی ہے، چنانچہ ولکنس اور ان کے رفقا نے بیان کیا کہ راؤلفیا کے استعمال میں یاد رکھنا چاہیے کہ اسکا کوئی فوری اعجازی اثر نہیں ہوتا، بلکہ اس کے فائدہ مند اثرات کے لیے کئی ہفتوں بلکہ مہینوں تک انتظار کرنا چاہیے۔

۶۔ اب ایک تیس سال عمر کے مریض کو راؤلفیا دی گئی۔ یہ کوپن سیشیم معتمد تھا، پانچ سال سے ضعف اعصاب سے خستہ و درماندہ تھا اور گزشتہ ۱۲ سال سے اس کے خون کا دباؤ بلند تھا۔ بہ سلسل تشویشی حالت میں مبتلا تھا۔ ایک سال سے سخت دردِ سر اور اختلاج کی شکایت بھی تھی۔ اسے چھ ہفتوں تک روزانہ راؤلفیا کی ۳ ٹکیاں دی گئیں تو خون کا دباؤ ۲۰۰-۱۵۰ سے گھٹ کر ۱۷۵-۱۰۵ درجہ تک آگیا! مزید برآں اس کی تشویشی حالت میں خاص طور پر افاقہ ہوا، اور دردِ سر اور اختلاج میں نمایاں کمی ہو گئی۔

۷۔ ایک ۴۳ سالہ عورت میں خون کے دباؤ کی زیادتی ۲۰ سال کی عمر میں اسکے پہلے حمل کے دوران ... شروع ہوئی تھی ...

کے بعد دباؤ میں خاصی کمی ہوئی۔ یعنی دباؤ گھٹ کر ۲۰۰-۱۳۰ درجہ تک آگیا۔ اب اسے ۳ ماہ تک صرف راؤلفیا کے ساتھ "اے پریسولین" دی گئی تو خون کا دباؤ اعتدال پر آگیا۔ ۱۷۵-۱۱۵ درجہ تک، اور دوسری تمام شکایتیں رفع ہو گئیں!

(۸) سب سے زیادہ حیرتناک سرگزشت ایک ۵۰ سالہ مریضہ کی ہے۔ یہ ایک بڑے تجارتی ادارے کی منتظمہ تھی، نہایت عصبی المزاج، حساس اور پرہیجان۔ اس کے خون کا دباؤ آٹھ سال سے برابر بڑھتا جا رہا تھا — ۱۴۰-۱۰۰ سے بڑھتے ہوئے ۲۲۰-۱۲۰، ۲۴۰-۱۵۰ تک، اور بالآخر ۲۵۰-۱۵۰ درجہ تک۔

شوہر کا نام سنتے ہی یہ آگ بگولہ ہو جاتی اور خون کا دباؤ ۳۰۰-۱۵۰ تک چڑھ جاتا!

اسے نہایت ہلکی پرہیزی غذا پر رکھا گیا تو کوئی اثر نہیں ہوا۔ معمولی مسکنات بالکل بے سود ثابت ہوئے۔ ایک بہت تیز و قوی دافع فشار دوا سے دباؤ میں خفیف کمی دیکھی گئی۔ مگر اسکے ساتھ گاہ بگاہ متلی اور غشی کی شکایت ہونے لگی۔ جب اس تیز دافع فشار دوا کی مقدار کم کر کے اسکے ساتھ راؤلفیا بھی دی گئی تو اسکے ساتھ صرف

محسن اثرات غائب ہوگئے۔ بالآخر ان لوگوں نے ریسرپین اور راؤلفیا کو ساتھ ساتھ دینے سے نہایت حیرتناک ڈرامائی نتائج حاصل ہوتے! اس طرح چند ماہ کے علاج سے اس کے خون کا اوسط دباؤ ۱۲۵ - ۸۵ درجہ پا گیا۔ اور اب شوہر کا تذکرہ کرنے پر بھی یہ دباؤ صرف ۱۴۰ - ۱۰۰ درجہ تک بڑھتا!! مریضہ خود بیان کرتی ہے کہ "میری حالت حیرتناک طور پر بہتر ہوگئی ہے، پہلے میں بالکل بے قابو ہوجاتی تھی کوئی چیز کرنا ہوتی تو اسے فوراً ایکدم ختم کرنے کا طبعی تقاضہ ہوتا، گو وہ کوئی اہم چیز نہ ہوتی تھی۔ اب میں بہت زیادہ محتاط، حوصلہ مند اور باعزم ہوں۔ چھوٹی چھوٹی چیزوں کی اب مجھے مطلق پروا نہیں ہوتی۔"

تناؤ میں بے حدکمی، سکون و آسودگی کا احساس: - سنہ ۱۹۵۲ء کے آغاز میں بوسٹن کے محققین (ڈاکٹر ولکنس، والٹر جڈسن، اور جوزف اسٹن) نے نیو انگلینڈ کی کارڈیو ویسکولر سوسائٹی کے سامنے اپنے مطالعہ کردہ پچاس سے زائد مریضوں کی روداد پیش کی، جن کا علاج وہ ایک ماہ سے لیکر آٹھ ماہ تک کر چکے تھے: "راؤلفیا کے متعلق ہندستان سے آئی ہوئی علاجی اطلاعات کی ہم تصدیق کرتے ہیں۔ یہ دوا خون کا دباؤ کم کرنے میں معتدل اثر رکھتی ہے۔ لیکن اسکے جیسا مسکن اثر ہم نے پہلے کسی دوا میں کبھی نہیں دیکھا تھا۔ بار بار جو رپورٹیں آئیں یہ دوا مروجہ معیاری مسکن دواؤں کی طرح غنودگی، خماری کیفیت یا غیر متوازن حرکات و بوکھلاہٹ، وغیرہ مطلق نہیں پیدا کرتی۔ اس سے مریضوں کا اضطراب اور تناؤ کم ہوجاتا ہے اور وہ پرسکون مطمئن اور آسودہ نظر آتے ہیں۔"

بالخصوص ایک ڈاکٹر نے بیان کیا کہ "اس دوا سے مریضوں کو یہ معلوم ہوتا ہے کہ گویا دنیا میں کوئی پریشانی اور تشویش باقی نہیں ہے۔" بوسٹن کے ان ڈاکٹروں نے اس بات پر بالخصوص زور دیا کہ "راؤلفیا ایک تدریجی اثر کرنیوالی دوا ہے جس کا اثر محسوس ہونے کیلئے تین چار دن لگتے ہیں اور انتہائی اثر کئی ہفتوں کے استعمال کے بعد ظاہر ہوتا ہے۔"

قابل برداشت دوا: - "دباؤ کے بیشتر مریض راؤلفیا کو اچھی طرح برداشت کر سکتے ہیں، اور نصف کے قریب مریضوں میں اسکے استعمال سے دباؤ معتدل درجہ پر آجاتا ہے جیسی اضطراب اور تشویش کے مریضوں میں جن کا دباؤ متحرک یا غیر ثابت رہتا ہو اور اختلاج بھی ہوتا ہو، یہ بالخصوص مفید ہے۔ مگر مزمن اور ثابت دباؤ کی حالتوں میں اس کا اثر بہت کم ہوتا ہے۔"

ضمنی مضر اثرات: - جو بوسٹن کے محققین نے بیان کیے، راؤلفیا سے بعض اوقات "مثلاً ناک کی جھلی میں ورم و سرخی پیدا ہوجاتی ہے۔ بعض مریضوں میں بھوک اور وزن بڑھ جاتا ہے اور عملی حیثیت رکھنے والی ایک خاص خصوصیت یہ ہے کہ دباؤ کم کرنیوالی زیادہ تیز دواؤں کے ساتھ مثلاً ہیکزا میتھونیم، پروپین یا اپریسولین کے ساتھ استعمال کرنے سے دباؤ بہت جلد ڈرامائی طور پر چند گھنٹوں یا ہفتوں کے اندر کم ہوجاتا ہے اور ان تیز دواؤں کو تنہا دینے سے بعض مریضوں میں قے وغیرہ ناگوار اثرات نمایاں ہوتے ہیں، جو کہ راؤلفیا کے ساتھ دینے سے تیز دواؤں کے ناگوار اثرات کی روک تھام ہوجاتی ہے۔

غنودگی یا خمار کے بغیر سکون وطمانیت کا احساس: - امریکہ کے دوسرے اطباء ڈاکٹر رالف فورڈ، لائیڈ، سام ٹلر، جان مرتیر وغیرہ نے بھی راؤلفیا کو آزما کر جلد ہی بوسٹن کے نتائج کی تصدیق کی۔ بالخصوص اس خاصے کی کہ اسکے تنہا استعمال سے مریضوں کا تناؤ کم ہو کر سکون وطمانیت کا عام احساس نمایاں ہوتا ہے اور خون کا دباؤ بتدریج درجۂ اعتدال پر آجاتا ہے۔ ٹیکساس کے محققین نے بیان کیا کہ ہیکزا میتھونیم کے ساتھ راؤلفیا بھی استعمال کرنے سے بہت زیادہ تشفی بخش اثرات نمایاں ہوتے ہیں "اس مشترک استعمال سے جس قدر بہتر نتائج حاصل ہوتے ہیں ایسے کسی ایک دوا سے پہلے کبھی نہیں دیکھے گئے تھے ...... راؤلفیا کے اشتراک سے دوسری دواؤں کے مضر ضمنی اثرات، بالخصوص نبض اور دوران سر کی شدت و تواتر دونوں میں بے حد کمی ہوجاتی ہے اور راؤلفیا کے مفید اثرات (بھوک زیادہ لگنا، آسودگی وطمانیت کا احساس، سکون و بے اضطرابی - بلا کسی غنودگی، خمار یا "نشہ" کے) قائم و برقرار رہتے ہیں۔"

خام راؤلفیا کے استعمال میں ایک بڑی قباحت یہ دیکھی گئی کہ اس کے مختلف نمونوں سے بنی ہوئی ٹکیوں کی قوت فعال یکساں یا معیاری رہتی۔ جڑوں کے اندر کا کیمیائی جوہر فعال (راؤلفیا کی مختلف اقسام، ان کے محل وقوع، فصل نکالنے اور دوا تیار کرنے کے طریقہ وغیرہ کے لحاظ سے) مختلف مقدار و نوعیت کا ہوتا ہے۔

قلمی الکالائڈ "ری سرپین" خام راؤلفیا کا مرکزی جز

ری سرپین (Reserpine) ٹھیک یہی وقت تھا جبکہ سوئٹزرلینڈ میں سیبا لیبارٹریز کے سائنس دانوں نے اعلان کیا کہ انھوں نے خام راؤلفیا کا مرکزی جز نکال لیا ہے جو ایک قلمی الکالائڈ ہے جیوانی تجربات سے ثابت ہوگیا ہے کہ یہ الکالائڈ جس کا نام "ری سرپین" رکھا گیا ہے اپنے اثرات میں ایک خالص اور غیر متغیر قوت رکھتا ہے جیوانوں میں یہ خون کے دباؤ کو آہستہ آہستہ مگر واضح طور پر کم کرتا ہے، یہ مسکن بھی ہے اور تناؤ کم کرتا ہے۔ نمایاں چیز یہ ہے کہ اس میں کوئی سمی اثرات موجود نہیں ہیں۔

اب دیکھنا یہ ہے کہ انسان میں یہ کیا اثر پیدا کرے گا؟

"ری سرپین کا انکشاف ستمبر سنہ ۱۹۵۲ء میں ہوا۔ سنہ ۱۹۵۳ء میں سیبا کے کیمیا دانوں نے اس کی کیمیائی ساخت کا ایک فارمولا تجویز کیا، جو ایک پیچیدہ ایسٹر الکالائڈ کی شکل کا تھا۔ سیبا کی سوئٹزر لیبارٹریز میں افعال الاعضا اور علم الادویہ کے ماہرین کا ایک گروہ، پروفیسر رالف مائیر کی سرکردگی میں، اس نئی دوا کے زندہ بافتوں پر اثرات کی دقیق تحقیقات میں مصروف ہوا ـــــ یہ دیکھنے کے لیے راؤلفیا کے متعلق دراصل ہندستانی اطبا کے بلند بانگ دعووں کی حقیقت کیا ہے؟

(باقی)

مُنڈی کی کرامات

مُنڈی ایک مشہور چھتہ دار بوٹی ہے۔ اس کے پھول گل منڈی کے نام سے نسخوں میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ یہ عموماً سخت زمینوں میں کھیتوں کی مینڈھوں پر پیدا ہوتی ہے۔ اس کے پتے پودینہ کے پتوں سے مشابہ لیکن ان سے موٹے اور روئیں دار ہوتے ہیں۔ خاص امتیازی علامت اس بوٹی کی یہ ہے کہ اس میں جو پھول لگتا ہے وہ سبز گلابی تکمہ نما ہوتا ہے۔ بالکل انگرکھے کی گھنڈی کے مانند گول۔ اسی لیے بعض علاقوں میں اس بوٹی کو "گھنڈی" کہا جاتا ہے۔ اس بوٹی کو رسائن یا اکسیر سمجھا جاتا ہے۔ عمر اور عقل کو بڑھانے والی بیان کیا جاتا ہے، دماغ، حافظہ اور دل کو طاقت دینے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ تصفیۂ خون کی غرض سے پھوڑے پھنسیوں، کھجلی اور داد وغیرہ فسادِ خون کی بہت سی بیماریوں میں مستعمل ہے، لیکن اس کا سب سے بڑا فائدہ، جسے اس بوٹی کا کرشمہ یا کرامات کہا جاتا ہے وہ آنکھوں کے متعلق ہے۔ یہ بینائی کو بڑھانے کے لیے بہت اچھی دواؤں میں ہے۔ اگر اس بوٹی کا یہ گول تکمہ نما (تازہ) پھول ایک عدد صبح کو نہار منہ پانی کی مدد کے بغیر نگل جائیں تو ایک سال تک آنکھیں دکھنے نہیں آتیں۔ اگر دو عدد نگل جائیں تو دو سال تک آشوبِ چشم کی شکایت نہیں ہوتی۔ اسی طرح تین اور چار پھول نگل لینے سے تین چار سال تک آنکھیں دکھنے نہیں آتیں۔ بہت سے مشہور اطباء نے اس بوٹی کی اس کرامت کی تصدیق کی ہے۔ چنانچہ حکیم شریف خاں مرحوم اور متعدد ثقہ حضرات نے اس بارے میں اپنے تجربے طبی کتابوں میں بیان کیے ہیں۔ خود راقم الحروف کو بھی اس کا ذاتی تجربہ ہے۔ ایامِ طفولیت میں کسی صاحب سے اس بوٹی کا یہ کرشمہ معلوم ہوا تو کئی بار اس کے پھولوں کو نگلا گیا۔ بہت عرصے تک آنکھیں دکھنے نہ آئیں۔ ایک بار آنکھیں آئیں تو پھر اس عمل کو دہرایا گیا۔ اب پندرہ بیس سال ہو چکے ہیں، آج تک آشوبِ چشم کی شکایت نہیں ہوئی۔ اگر کوئی شخص اس کے پھولوں کو کسی وجہ سے سالم نہ نگل سکے تو ان کو سائے میں خشک کر کے برابر وزن بادیان شامل کر کے سفوف بنائیے اور اس میں ہم وزن شکر سفید ملا کر نو ماشے روزانہ دودھ یا پانی کے ساتھ کھائیے۔ اس کے استعمال سے بھی بینائی بڑھتی ہے اور آنکھیں دکھنے سے محفوظ رہتی ہیں۔

بعض لوگ اس بوٹی کو جڑ سمیت اکھاڑ کر سائے میں خشک کر کے سفوف بنا لیتے ہیں اور آٹے، گھی اور شکر سے حلوا بنا کر اس میں ملا کر کھاتے ہیں۔ اس طرح استعمال کرنے سے بڑھاپا دیر میں آتا ہے، عمر بڑھتی ہے اور بال جلد سفید نہیں ہوتے۔ اگر کسی شخص کے بال جلد سفید ہونے لگیں تو اس کے استعمال سے سیاہ ہو جاتے ہیں اور دماغ و حافظہ کو تقویت حاصل ہوتی ہے۔

مخزن الادویہ کے بیان کے مطابق اگر اس کا عرق دو آتشہ اور سہ آتشہ کشید کر کے استعمال کیا جائے اور کچھ عرصے تک اس کو متواتر پیا جائے تو خفقان و وسواس کو دور کرتا ہے۔ ارواح اور قویٰ کو طاقت دیتا ہے۔ کھجلی، داد وغیرہ جلدی امراض کو دور کرتا ہے۔ ایک تولہ سے پینا شروع کریں اور نو ماشے روزانہ بڑھاتے جائیں یہاں تک کہ اتنی مقدار تک پہنچ جائیں کہ اس کا پینا مشکل ہے۔

بعض

معدے کو قوت دینے والا، بھوک لگانے والا، دل اور قوتِ باہ کو بڑھانے والا بتایا ہے۔ اس کا شربت بنا کر بھی تقریباً انہی فائدوں کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

بعض اطباء اس کا روغن اور چوا بنا کر تقویتِ باہ کے لیے استعمال کرتے ہیں اور اس کی تعریف کرتے ہیں۔

روغن بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ پتوں، پھلوں اور جڑ سمیت تازہ منڈی لے کر تھوڑے پانی میں تر کر کے کوٹیں اور اس کا پانی نچوڑ دیں۔ اگر یہ پانی ایک سیر ہو تو اس میں تلوں کا تیل پاؤ سیر ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں، یہاں تک کہ صرف تیل رہ جائے۔ اس تیل کو صاف کر کے رکھیں اور روزانہ صبح کو چھ ماشے یہ تیل دودھ میں ملا کر پئیں۔ چوا منڈی حاصل کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ منڈی کو سائے میں خشک کر کے پانی سے نم کریں [illegible] روغن چنبیلی سے چرب کریں اور آتشی شیشی میں بھر کر چوا کشید کریں اور اس کو دو تین قطرے حلوے میں رکھ کر یا دودھ میں ڈال کر استعمال کریں۔ مقوی باہ ہے۔

موسیٰ بن میمون

(آئی۔ ایم۔ لبراج۔ ایم۔ بی۔ ڈی۔ پی۔ ایچ۔ ڈی۔ سی۔ ڈی)

موسیٰ بن میمون، جو یونانی زبان میں میمونائڈس کے نام سے مشہور ہے آج سے ساڑھے سات سو سال قبل ۱۳ دسمبر ۱۲۰۴ء کو فوت ہوا۔ موسیٰ کا شمار طب قدیم کے ان ستونوں میں ہوتا ہے جن میں ابن سینا اور جالینوس شامل ہیں۔ اس کی ہمدردی، وسعت علمی اور مہارت طبی نے اس کو یہودی ادب کے خطاب کا مستحق قرار دے دیا ہے، بلکہ خود اطبا نے اس کو طبیبوں کا شہزادہ کہا، جب کہ وہ خود شہزادوں سے تعلق کی بنا پر شہزادوں کا طبیب کہلاتا تھا۔

موسیٰ ۱۱۳۵ء میں قرطبہ میں پیدا ہوا۔ اس کی پیدائش ہی پر اس کی ماں کا انتقال ہوگیا۔ اس کا خاندان کئی پشتوں سے اسپین میں آباد تھا اور یہودیوں کی امامت اس خاندان کا ورثہ ہو کر رہ گئی تھی چنانچہ اس کا باپ جو مشہور عالم اور یہودی مذہب کا فقیہ تھا اسلامی طب کا بھی مسلمہ ماہر تھا۔

جب موسیٰ صرف تیرہ سال کا تھا تو شمالی افریقہ کے حملہ آور فرقہ موحدین نے قرطبہ پر قبضہ کرلیا۔ میمون خاندان نے ان کے خوف سے ۱۱۴۸ء میں قرطبہ کو خیرباد کہہ دیا اور اسپین کے مختلف علاقوں میں گھومتا رہا۔ اس دوران میں موسیٰ بن میمون نے یہودی صحیفوں کی تشریح کی بنیاد ڈالی اور "مشناہ" کے عربی ترجمے "سراج" کی شرح لکھنی شروع کی جو بیس سال میں مکمل ہوئی۔

۱۱۶۰ء میں یہ کنبہ شمالی افریقہ میں مغرب کے لیے روانہ ہوگیا اور مراکو کے یونیورسٹی کے شہر فیض میں رہنے لگا۔ اس زمانے میں یہ بظاہر مسلمان تھے اور در پردہ یہودیت پر قائم تھے لیکن ۱۱۶۵ء میں یہودیت پر عمل کرنا ممکن نہیں رہا۔ یہودیوں کے پیشوا جودہ ابن شوشان کو گرفتار کر کے قتل کر دیا گیا۔ اب کی دفعہ یہ کنبہ فلسطین کی طرف بھاگا اور ایک ماہ کے پر طوفان سفر کے بعد عکہ پر لنگر ڈال دیا۔ مسیحی جنگ جوؤں کے قتل عام کے بعد بھی کچھ یہودی خاندان باقی رہ جانے اور علمی ماحول نہ ہونے کی وجہ سے اسی سال دوبارہ ان کو ہجرت کرنی پڑی۔ آخرکار یہ کنبہ مصر کے فسطاط میں اوسط نامی قدیم یہودی بستی میں اقامت پذیر ہوا۔

اس وقت موسیٰ کی عمر تیس سال تھی۔ بعد میں یہاں اس کو اتنی شہرت حاصل ہوئی کہ اس کے ہمعصروں میں یہ مقولہ رائج ہوگیا کہ "موسیٰ (حضرت موسیٰ علیہ السلام) سے موسیٰ (ابن میمون) تک موسیٰ (ابن میمون) کی طرح کوئی نہیں ہوا"۔ تاہم مصائب اس کی قسمت میں ہی رہے۔ اس کا باپ کنبے کو محتاج چھوڑ کر مرگیا۔ مرے پر سو دُرّے اس کا بھائی داؤد بھی جو کھاتا پیتا تاجر تھا، اپنی دولت سمیت بحر ہند میں ڈوب کر مرگیا اور اپنے کنبے کو موسیٰ کے سہارے چھوڑ گیا۔

مصر میں پہنچتے ہی مخبروں نے شکایت کردی کہ وہ ملحد ہے لیکن اس کی جان بخشی ہوگئی۔ اس نے اپنے بہنوئی کی بہن سے شادی کرلی اور طب کو ذریعہ معاش بنالیا۔ بیوی کے انتخاب کے سلسلے میں اس کا صحیح نظریہ تھا کہ "آدمی کو ایسی عورت سے شادی نہیں کرنی چاہیے جو ضرورت سے زیادہ حسین ہو کہ آدمی ہر وقت اسی کے پھندے میں پھنسا رہے، نہ بیوی بالکل بدشکل ہو کہ کسی قسم کا ہیجان پیدا نہ کرسکے، بلکہ اوسط درجہ کی ہونی چاہیے"۔

اس نے طبی تعلیم باقاعدہ حاصل نہیں کی تھی، بلکہ اس سلسلے میں اس کا مبلغ علم محض یہودی اور اسلامی لٹریچر کا مطالعہ تھا۔ ۱۱۷۷ء میں وہ مسلمہ طور پر قاہرہ کے یہودیوں کا امام خاص ہوگیا، لیکن اس مرتبہ سے اس کو مادی فائدہ نہیں ہوا۔ اس طرح روحانی معالج جسمانی طبیب بھی ہوگیا۔ اس زمانے میں یہودیوں میں یہ متحدہ صفات اکثر پائی جاتی تھیں۔ رَبّی کے خطاب کا مطلب استاد یا ماسٹر ہے۔ اس سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ دین اور دنیا ایک دوسرے سے پیوست ہیں۔ تالمود کے مطالعے سے بھی یہی معلوم ہوتا ہے۔

اس دوران میں وہ بہ حیثیت طبیب دور دور تک مشہور ہوگیا۔ ۱۱۸۵ء میں جب وہ اڑتالیس سال کا تھا وزیر الفاضل کا سرکاری طبیب مقرر ہوگیا۔ الفاضل اس زمانے میں مسیحیوں کے خلاف جنگ کی وجہ سے سلطان صلاح الدین کی لمبی غیر حاضری کے باعث نائب سلطان بن گیا تھا۔ اس کی شہرت یہاں تک پہنچی کہ ... نے اس کو

لئے طبیب خاص مقرر کرنے کی کوشش کی۔ اس کی پریکٹس نے اتنی ترقی کی کہ ایک بار اپنے شاگرد یوسف ابن اکنین کو ایک خط میں لکھا۔

"شہر فسطاط میں میری بڑی شہرت ہو۔ اس کی وجہ سے عوام کی رسائی مجھ تک مشکل ہے۔ جب میں قاہرہ کے رئیسوں کو دیکھ کر فوسطات واپس آتا ہوں تو اس قدر تھک جاتا ہوں کہ باقی دن اور رات میں طبی مطالعہ نہیں کر سکتا۔ تم جانتے ہو کہ یہ فن ایک ایسے ایمان دار اور با اصول انسان کے لیے کتنا مشکل ہے جو کوئی ایسی بات زبان سے نکالنا نہیں چاہتا جس کا ثبوت پیش نہ کر سکے اور یہ نہ جانتا ہو کہ یہ کس موقع پر دیا گیا ہے اور اس کو کس طرح پیش کیا جا سکتا ہو۔"

اس نے بہت سی طبی تصنیفات کیں، جن کی تعداد کے بارے میں اختلافات پائے جاتے ہیں، لیکن کم از کم سولہ موجود ہیں۔ سب کتابیں عبرانی اور عربی زبانوں میں لکھی ہیں، جن کی بنیاد یونانی ہے۔

اگرچہ وہ جالینوس کا معتقد تھا لیکن اس کے مجموعات میں، جن کا مؤلف وہ خود ہی تھا، کافی تضاد پایا جاتا ہے۔ وہ اس پر تنقید بھی کرتا ہے۔ مثلاً ایک موقع پر جالینوس بیان کرتا ہو کہ جسم کی حرارت پر عمر کا کوئی اثر نہیں پڑتا، لیکن دوسری جگہ کہتا ہو کہ عمر کے بڑھنے پر یہ حرارت کم ہوتی جاتی ہے۔

"ایجیمن سینشا ٹیس" اس نے اپنے آقا سلطان الفضل کے لیے ۱۱۹۸ء میں لکھی تھی، جس کی طبیعت میں بے اعتدالی تھی اور مالیخولیا کا مریض تھا۔ اس کتاب میں اس نے بڑی ہمت سے سلطان کو پراگندہ خاطری کے نقصانات سے آگاہ کیا ہو اور میانہ روی کی تلقین کی ہے۔

موسیٰ پہلا آدمی ہے جس نے جسم اور دماغ کے تعلق کو ظاہر کیا، لیکن موجودہ زمانے میں . . . اس تعلق کا اظہار بہت موٹے موٹے اصطلاحی الفاظ میں کیا جاتا ہے، وہ خوش قسمت تھا کہ اپنے مختلف تجربات کی بنیاد پر نہایت سادہ اور عام فہم الفاظ میں اس کو بیان کر دیتا تھا۔ اس نے جنسی اور زہر سے متعلق مسائل پر بھی خامہ فرسائی کی ہے جو اس زمانے کے مخصوص لوگوں اور رؤسا میں بہت مقبول ہوا۔ زہر کے متعلق خود سلطان کے ایما سے اس نے لکھا، کیوں کہ اس زمانہ میں سانپ کے کاٹنے کے واقعات بہت ہوتے تھے۔ اس کے ٹوٹکے اب تک چلتے ہیں: "زخم سے کچھ اوپر بند باندھو تاکہ زہر جسم میں نہ پھیلے، زخم کو بڑھاؤ اور چوس کر یا نچوڑ کر اسے صاف کرو اور آخر میں اسے

طرح دو۔"

بواسیر کے علاج کے سلسلے میں اس کی کتاب کی بنیاد ذاتی تجربوں کے علاوہ ابن سینا اور جالینوس کے تجربات پر بھی مبنی ہے۔ اس میں وہ آپریشن کی مخالفت کرتا ہے، کیوں کہ اس سے مرض جڑ سے نہیں جاتا اور اس کے لوٹ آنے کا امکان باقی رہ جاتا ہے۔

اس نے طب کے علاوہ دیگر مضامین پر بھی کارآمد تصانیف پیش کیں۔ ۱۱۵۸ء میں اس نے ریاضی فلکیات پر کتاب لکھی، جس میں عبرانی زبان میں یہودی کیلنڈر کے اصولوں پر تبصرہ کیا اور چاند کا دیگر سیاروں کے ساتھ صحیح اجتماع بتایا۔ اس نے ریاضی، منطق، فلسفے اور مذہب پر بھی لکھا ہے۔ اس طرح وہ لیونارڈ اور شوئٹزر جیسے ماہرین کی صف میں گنے جانے کے قابل ہو جاتا ہو۔ فرق اتنا ہو کہ یہ مصوری اور موسیقی کا ماہر نہیں ہو۔ فلسفے پر اس کی سب سے زیادہ مشہور عصری تصنیف "دلالۃ الحائرین" [illegible]

۱۲۰۴ء میں، ستر سال کی عمر میں [illegible] کی وجہ سے [illegible] پڑا اور اس کا انتقال ہو گیا۔ تین دن تک فوسطات کی یہودی اور غیر یہودی آبادی نے اس کا سوگ منایا۔ آخر اس کو طبریاز میں دفنا دیا گیا، جہاں آج بھی اس کی قبر موجود ہے۔

دیہاتیوں کے لیے

کیا سبزیاں فیکٹریوں میں اُگائی جائیں گی؟

موجودہ کیمیائی انقلاب جو صورت اختیار کرتا جا رہا ہے، اس سے یہ اندازہ ہوتا ہے کہ زراعت اپنی موجودہ صورت میں برقرار نہیں رہ سکے گی۔ غذا، جو ہم استعمال کرتے ہیں، اس کا بیشتر حصہ معہ پودے کی تمام لطافت اور سرسبزی کے فیکٹریوں میں اُگایا جائے گا، لیکن ابھی دنیا کو اس اعلان کا انتظار ہے کہ خوراک کی تیاری کا بنیادی طریق عمل جو ایک ہرے پتے میں واقع ہو رہا ہے، تجربہ گاہ میں دہرایا جا سکتا ہے۔ اس اعلان میں اب زیادہ دیر نہیں لگے گی۔ تمام قوموں کے ماہرین سائنس اس جدوجہد میں لگے ہوئے ہیں کہ سب سے پہلے ہم فوٹوسن تھیسس کی کہانی دنیا کو سنائیں۔ برطانیہ میں کیمبرج، لندن اور لیورپول کی یونیورسٹیاں اس مسئلہ کو حل کرنے میں مصروف ہیں۔

ظاہر ہے کہ پودوں کے بغیر ہم زندہ نہیں رہ سکتے، جو کچھ بھی ہم کھاتے ہیں، اس کی بنیاد اس کیمیاوی سرگرمی پر ہے جو سبزی اور ساگ پات کی روئیدگی میں واقع ہو رہی ہیں۔

آپ کو چاہے کرم کلے سے کتنی ہی نفرت ہو یا آپ سلاد سے کتنے ہی گھبراتے ہیں لیکن یہ حقیقت ہے کہ پودوں کے بغیر آپ کا کام نہیں چل سکتا۔ جب آپ ایک چوزے کا بھنا ہوا گوشت یا بکرے کی ران مزے لے لے کر کھاتے ہیں تب بھی آپ پودوں سے فائدہ اٹھاتے ہیں، کیونکہ چوزے یا بکرے کے گوشت کا نشوونما پودوں ہی پر ہوا ہے۔ صرف یہی نہیں، بلکہ جب ہم موٹر چلاتے ہیں یا سردی کے موسم میں آتش دان کے پاس بیٹھتے ہیں، تب بھی پودے ہی ہمارا ساتھ دیتے ہیں۔ کروڑوں برس پہلے دنیا کے بچپن میں جو پودے زمین کی سطح پر اُگتے تھے، انہیں کے آثار باقیہ ہمیں کوئلہ اور پیٹرول دیتے ہیں۔ ان ہی دونوں چیزوں سے وہ قوت پیدا ہوتی ہے، جو ہمیں گرم رکھتی ہے، ہمارا کھانا پکاتی ہے اور ہماری موٹریں اور ریلیں چلاتی ہے۔

قدرت کی حیرت خیز اور کرامانی تجربہ گاہ ہمارے باغ کے درختوں کے پتوں میں اور ہمارے قدموں کے نیچے والی گھاس میں موجود ہے۔ کلوروفل (پتوں کا رنگین سبز مادہ) کی مدد سے پودے سورج کی روشنی سے قوت حاصل کرتے ہیں اور اس سے کاربوہائیڈریٹ بناتے ہیں جس کے بغیر زمین پر زندگی قائم نہیں رہ سکتی۔

وہ طریق عمل جس کے ذریعے یہ سب کچھ ظہور میں آتا ہے، فوٹوسن تھیسس کہلاتا ہے۔ یہ لفظ مرکب ہے دو لفظوں کا، فوٹو بہ معنی روشنی اور سن تھیسس بہ معنی ایک جگہ جمع کرنا۔

ماہرین سائنس برسوں سے اس کوشش میں ہیں کہ اس سربستہ راز کا پتہ لگائیں جس پر عمل پیرا ہو کر پودے نشوونما پاتے ہیں۔ اس سے ایک بڑا فائدہ یہ ہوگا کہ اگر انھوں نے اس کیمیاوی طریق عمل کا پتہ لگا لیا تو فاقہ کشی کے اس بھوت پر غلبہ پانے کی ایک صورت نکل آئے گی جو دنیا کے بہت سے لوگوں کو خوف زدہ کیے ہوئے ہے۔ پودوں کے کام کو دوچند کر کے ہم ایسی کیمیاوی خوراک بنا سکیں گے جسمیں وہ سب اہم اجزا ہوں گے جن کی ہمارے جسموں کو ضرورت ہے اور جو اس وقت صرف قدرتی ذرائع سے حاصل ہوتے ہیں۔

پودے جو خدمت انجام دیتے ہیں، اس کا علم ہمیں تقریباً سو برس سے ہے، مگر اسکے باوجود اس گہری تحقیق و تدقیق کے دور میں یہ بات ابھی تک پورے طور پر سمجھ میں نہیں آتی ہے کہ یہ حیرت انگیز کیمیاوی عمل کیونکر رونما ہوتا ہے۔

فوٹوسن تھیسس یا پودوں میں کسب و اجتماع نور کے بعض اجزا اور ان کا طریق کار تو معلوم ہو گیا ہے لیکن اب بھی کچھ اہم کڑیاں دریافت نہیں ہو سکی ہیں۔ فوٹوسن تھیسس تین حصوں میں صورت پذیر ہوتا ہے۔ اسکے عمل کا پہلا مرحلہ یہ ہے کہ پودا پانی کو دو اجزائے ترکیبی میں تقسیم کر دیتا ہے، آکسیجن اور ہائیڈروجن۔ آکسیجن تو ہوا میں منتشر ہو جاتا ہے اور ہائیڈروجن بدستور محفوظ رہتا ہے۔ دوسرا مرحلہ یہ ہے کہ ہائیڈروجن کلوروفل کی مدد سے، جو روشنی سے حاصل کی ہوئی قوت کو استعمال کرتا ہے، ہوا سے حاصل کیے ہوئے کاربن ڈائی آکسائڈ کو توڑ دیتا ہے۔ اس عمل سے پودا کاربن کو ایسی صورت میں منتقل کر دیتا ہے کہ اسکو استعمال کیا جا سکے۔

عمل کا تیسرا اور آخری مرحلہ یہ ہے کہ پودا اس تبدیل شدہ کاربن کو شکر کے انتہائی پیچیدہ سالموں کے بنانے میں استعمال کرتا ہے۔ یہ شکر جس میں کاربن کے چھ یا سات ذرے ہوتے ہیں، باری باری سے بنتی اور بگڑتی رہتی ہے۔ اس بننے اور بگڑنے کے عمل میں پودا بیک وقت کاربن کے ایک ذرے کو پتوں، تنوں اور جڑوں کی ساخت میں شامل کرتا رہتا ہے۔

اس مسئلہ کا اہم ترین جز یہ سوال ہے کہ کلوروفل روشنی سے حاصل کی ہوئی

[ب]ات کو کس طرح کام میں لاتا ہے؟

محققین نے اس بات کا پتہ لگا لیا ہے کہ کس قدر قوت استعمال میں [آ]تی جاتی ہے اور وہ یہ بھی جانتے ہیں کہ جو طریق عمل ایک جیتے جاگتے پودے کے [ا]ندر جاری ہے، وہ سورج کی روشنی سے کیمیاوی قوت پیدا کرنے کا سب سے [ز]یادہ اثر آفریں طریقہ ہے۔ زیادہ سے زیادہ جو قوت ہم پیدا کر سکے ہیں، [و]ہ دو فی صدی سے بھی کم ہے۔ پودے ستر فی صدی قوت حاصل کر لیتے ہیں [ا]ور بعض اوقات اس سے بھی زیادہ۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ پودا اس ڈھنگ [س]ے خوراک پیدا کرتا ہے کہ کم سے کم وہ حرکی قوت، جو وہ روشنی سے حاصل کرتا ہے [ض]ائع ہوتی ہے۔ اگر ہم روزمرہ کی زندگی سے مثال لیں تو ایک پودا اپنے طریقہ [پ]ر ایک موٹر کے انجن سے بہت کم ایندھن ضائع کرتا ہے۔ پیٹرول میں جتنی امکانی [ق]وت ہے انجن اس کی صرف آدھی قوت استعمال میں لاتا ہے۔

ابھی یہ چیز پردۂ راز میں ہے کہ پانی کو توڑنے اور خوراک مہیا کرنے کی اہم درمیانی کڑی میں کلوروفل ہائیڈروجن کو کس طرح استعمال کرتا ہے یہ بات معلوم ہو گئی ہے کہ پودا دو مختلف طریقوں پر حیاتی عمل جاری رکھتا ہے ایک طریقہ روشنی کا ہے، دوسرا تاریکی کا۔

یہ بھی دریافت ہو گیا ہے کہ فوٹوسنتھیسس کے دوسرے مرحلے میں ایک پراسرار اور ناپائیدار جوہر ہائیڈروجن اور کلوروفل کے درمیان رد عمل سے روشنی میں پیدا ہوتا ہے اور دوسرا تاریکی میں۔

حال میں جو تحقیقات ہوئی ہیں، ان سے معلوم ہوتا ہے کہ گندھک اس کا ایک نازک جز ہو سکتا ہے۔ گندھک کے دو قسم کے مرکبات میں جو فوٹو سنتھیسس کے روشنی اور تاریکی میں پیدا ہونے والے جوہروں میں پائے جاتے ہیں، ایک ایک توازن روشنی کی قوت سے متاثر ہو سکتا ہے۔

فوٹوسنتھیسس کے راز کے انکشاف میں اور بہت سے امید افزا امکانات ہیں۔ اگر دو فی صدی بھی روشنی کی قوت کو قابو میں لایا جا سکے اور اسے اپنے مقاصد کے لیے تبدیل کیا جا سکے تو سورج کی غیر محدود قوت سے فائدہ اٹھانے کے امکانات پیدا ہو جائیں گے اور ایٹمی قوت کے میدان میں اس وقت تک جو انکشافات ہوئے ہیں، یہ کامرانی ان سے عظیم تر ہوگی۔ میکانکی انسان!

سب کے لیے

سوال و جواب

ورزش سے قبل تیل کی مالش

سوال: ورزش سے قبل تیل کی مالش کرنے سے کیا فائدے ہیں اور کیا ورزش سے قبل یہ مالش ضروری ہے؟ (بدرالزماں)

جواب: مالش بھی ایک قسم کی ورزش ہی ہے اس سے بھی جسم انسان کو وہ سب فائدے پہنچتے ہیں جو عام ورزش سے حاصل ہوتے ہیں، البتہ اس سے ایک خاص فائدہ یہ ہے کہ مالش کرنے سے جسم کے باریک سے باریک رگ و ریشوں میں تحریک ہو کر دوران خون تیز ہو جاتا ہے اور سانسوں میں تغذیہ حاصل کرنے کی استعداد بڑھ جاتی ہے۔ ورزش سے پہلے مالش کرنا ضروری نہیں ہے اور نہ زیادہ مفید ہے بلکہ عام ورزشوں کے بعد مالش کرنے سے زیادہ فائدہ پہنچتا ہے۔ ورزش سے جو اعضا تھک جاتے ہیں مالش کرنے سے ان کی تھکن دور ہو جاتی ہے اور ایک طرح کا سکون حاصل ہوتا ہے بشرطیکہ یہ مالش دوسرے آدمی سے آہستہ آہستہ کرائی جائے۔

ایڑی کی سختی

سوال: بچپن میں میرے پاؤں کے تلوے کھردرے رہتے تھے اب بہت کچھ درست ہو گئے ہیں لیکن ایڑی میں ابھی سختی باقی ہے، اس سختی کو دور کرنے کی تدبیر بتائیے۔

(محمد عبادالرحمٰن)

جواب: آپ تلوں کا تیل پانچ تولہ، موم دیسی دو تولہ کو آگ پر رکھیے جب موم پگھل کر تیل کے ساتھ مل جائے تو آگ سے نیچے اتار لیجیے، یہ ویسلین کے مانند جم جائے گا۔ اسکو روزانہ دو بار ایڑیوں پر لگائیے اور موزے پہنیے، کچھ دنوں تک برابر استعمال کرنے سے ایڑیاں ملائم ہو جائیں گی۔

عظم غدہ مذی

سوال: میری عمر تقریباً ساٹھ سال ہے سردیوں کے موسم میں پانچ چھ بار میرا پیشاب رک جاتا ہے، سلائی سے خارج کیا جاتا ہے ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ مثانہ کے منفذ پر ایک گلٹی ہوتی ہے جب وہ پھول جاتی ہے تو اس کے دباؤ سے پیشاب کی نالی کا دہانہ بند ہو جاتا ہے۔ ان کے نزدیک اس کا واحد علاج آپریشن ہے، لیکن میں آپریشن کروانا نہیں چاہتا۔ آپ کے یہاں اس کا کوئی علاج ہو تو بذریعہ ہمدرد صحت مطلع فرمائیں۔ (نجم الدین حیدرآباد دکن)

جواب: آپ کے مرض کے متعلق ڈاکٹروں کی تشخیص صحیح معلوم ہوتی ہے مثانہ کی گردن کو ایک گلٹی محیط کیے ہوئے ہے اس کو طب یونانی میں غدہ مذی اور ڈاکٹری میں پراسٹیٹ گلینڈ کہتے ہیں، یہ گلٹی عموماً ساٹھ سال کی عمر کے بعد بڑھ جاتی ہے، اس کے بڑھ جانے سے پیشاب بند ہو جاتا ہے یا بلا ارادہ قطرہ قطرہ خارج ہوا کرتا ہے۔ اس کا علاج کامیابی کے ساتھ بذریعہ عمل جراحی (آپریشن) ہی کیا جا سکتا ہے لیکن اگر آپ آپریشن نہیں کرانا چاہتے تو صبح کو جوہری ایک عدد ورق نقرہ میں لپیٹ کر نگل لیا کیجیے اور شام کو معجون چوب چینی چھ ماشے پانی سے کھائیے، اور کبھی پیشاب بند ہو تو قرص دوا کر کر چھائی دو دو عدد دن میں تین بار پانی سے، اور قبض ہو تو بذریعہ حقنہ دور کیجیے اور نیم گرم پانی ٹب میں ڈال کر آب زن کیجیے بادی، دیر ہضم غذاؤں سے پرہیز رکھیے صرف ساگ پات اور سبز ترکاریاں کھائیے۔

تربوز، خربوزہ اور نمک

سوال: تربوز اور خربوزہ نمک لگا کر کھایا جائے تو اس کے کیا فائدے ہیں؟ (عبدالحسین سیوانی)

جواب: تربوز کا مزاج ٹھنڈا ہے اس لیے گرم مزاج لوگوں کے لیے نمک لگا کر کھانا مناسب نہیں ہے۔ البتہ سرد مزاج لوگ نمک لگا کر کھا سکتے ہیں نمک سے اس کی اصلاح ہو جاتی ہے خربوزہ اگر میٹھا ہے تو اس کو نمک لگا کر کھانا بے سود ہی نہیں بلکہ اس کے قدرتی مزے کو خراب کرتا ہے۔ خربوزہ میں خود نمکیات موجود رہتے ہیں۔ البتہ اگر خربوزہ پھیکا ہو تو اس کو نمک کے مقابلے میں شکر سے کھانا زیادہ بہتر ہے۔

کالی کھانسی

سوال: میرے بچوں کو دو مہینے سے کالی کھانسی کے شدید دورے پڑتے ہیں ہر قسم کے علاج کرا کے عاجز آ گیا ہوں، ان کی وجہ سے بڑے آدمیوں کو بھی یہ شکایت ہونے لگی ہے، کوئی ایسا چٹکلا بتائیے جس کو دیہات میں آسانی سے بنایا جا سکے اور اس کے استعمال سے یہ مرض جڑ سے دور ہو جائے۔

(عبدالہادی ٹیلرنگ ہاؤس دیوبند)

جواب: کالی کھانسی بہت ہٹیلا مرض ہے، بہت مشکل سے دور ہوتا ہے بہرحال آپ املتاس کی پھلی لے کر اسکے ٹکڑے کیجیے اور اندر سے گودا نکال کر اس میں چھ چھ ماشے نمک سیاہ پیس کر بھر دیجیے، پھر نکالا ہوا گودا ڈالیے اور سب ٹکڑوں کو ایک مٹی کی ہانڈی میں ڈال کر سرپوش سے ڈھانکیے، اور چار پانچ سیر اپلوں کی آگ میں رکھ دیجیے جب آگ ٹھنڈی ہو جائے تو ہانڈی کے اندر سے املتاس کی پھلی کے جلے ہوئے ٹکڑوں کو نکال کر پیس کر رکھ لیجیے روزانہ دن میں تین چار بار ایک ڈیڑھ ماشہ یہ دوا چھ ماشے شہد میں ملا کر چٹا دیجیے۔

بادام کا استعمال

سوال: کیا عام جسمانی کمزوری کے لیے بادام پیس چھان کر پینا مفید ہے۔ اس کے استعمال سے کوئی نقصان تو نہیں ہے یہ سوال کیا مرض ہے؟ (حافظ نیاز احمد)

جواب: عام جسمانی کمزوری کیلیے مغز بادام پیس چھان کر پینا مفید ہے اس سے بدن کو غذائیت پہنچتی اور قوت حاصل ہوتی ہے لیکن اگر ہضم خراب ہو تو

صورت میں اسکے استعمال سے چنداں فائدہ نہیں پہنچتا، عام حالات میں بھی اگر سلفے کی مقدار ت سے باداموں کے ساتھ اتنی ہی کالی مرچیں پیس کر پییں تو مناسب ہے۔ سیوال کسی علاقے کی مقامی اصطلاح ہے اور غالباً یہ لفظ چھپپ (بہق ابیض) کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔

کریلا اور کشمش کے فائدے

سوال: براہ کرم کریلے اور کشمش کے فائدے تحریر کیجیے۔ (محمد احمد حسین نوشاد)

جواب: کریلا زیادہ تر پکا کر بطور سالن استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ اگرچہ تلخ ہے لیکن اسکے فائدے شیریں ہیں، قبض کو دور کرتا ہے، خون کو صاف کرتا ہے، بادی بلغم کو چھانٹتا ہے پیٹ کے کیڑوں کو مارتا ہے، کھانسی دمہ میں مفید ہے، داد اور کھجلی میں اسکو کوٹ کر پانی نچوڑ کر پلایا جاتا ہے۔

کشمش بدن کو غذائیت دیتی اور اسمیں قوت حرارت پیدا کرتی ہے۔ قبض کو رفع کرتی ہے خفقان اور ضعفِ قلب میں بھی مفید ہے۔ اگر ایک تولہ کشمش سبز کو پانی سے دھو کر صاف کرکے عرق گلاب دس تولہ میں رات کو بھگو رکھیں، صبح کو کشمش کھا کر عرق گلاب پی لیا جائے تو قلب کیلئے مفید ہے۔

جسمانی نشوونما

سوال: جسمانی نشوونما کا انحصار کن باتوں پر ہے، قوت نامیہ اور قوت مغیرہ کو کس طرح بحال کیا جاسکتا ہے۔ (محمد یونس بدایوں)

جواب: جسمانی نشوونما کا انحصار تمام اندرونی اعضاء اور انکے افعال کی سلامتی اور متوازن غذا کی بہم رسانی پر ہے۔ اسکے ساتھ ہی غدہ درقیہ (تھائی رائڈ گلینڈ) اور غدہ نخامیہ (پیچوٹری گلینڈ) کے ہارمونز کی پیدائش بھی نشوونما کے لیے لازمی ہے۔ جب نشوونما کے لیے یہ سب حالات موافق ہوتے ہیں تو قوتِ نامیہ اور قوت مغیرہ کا فعل بھی جاری رہتا ہے، ورنہ یہ قوتیں بھی ناکارہ ہو کر رہ جاتی ہیں۔

نہار منہ باسی پانی

سوال: بعض اطباء صبح نہار منہ باسی پانی پینا مفید بتاتے ہیں اور بعض اسکو نقصان دہ کہتے ہیں۔ ان دونوں میں سے کونسا خیال صحیح ہے؟ اپنی رائے سے بذریعہ ہمدرد صحت مطلع کیجیے۔ (محمد رشید خاں)

جواب: دونوں خیال صحیح ہیں اگر گرم مزاج آدمی صبح کو نہار منہ پانی پیتے ہیں تو ان کا قبض رفع ہو جاتا ہے، قبض کے رفع ہونے سے دوسرے فائدے بھی پہنچتے ہیں مثلاً طبیعت ہشاش بشاش ہو جاتی ہے، بھوک کھل کر لگتی ہے، معدے اور جگر میں بڑھی ہوئی گرمی اعتدال پر آجاتی ہے۔ اسکے برخلاف سرد مزاج آدمی اگر صبح کو نہار منہ پانی پیتے ہیں تو فائدے کے بجائے نقصان پاتے ہیں۔ بتدریج انکا معدہ کمزور ہو جاتا ہے، نزلہ و زکام جلدی جلدی ہونے لگتا ہے، اگر نزلہ کھانسی اور دمہ کے پہلے سے مریض ہوتے ہیں تو شکایتیں بڑھ جاتی ہیں

نہار منہ بھگوئے ہوئے چنے کھانا

سوال: رات کو چنے بھگو کر صبح کو نہار منہ کھانے اور ان کے بھگوئے ہوئے پانی پینے سے کیا فائدہ اور کیا نقصان پہنچتا ہے؟ (محی الدین ایوبی)

جواب: صبح کو نہار منہ رات کو بھگوئے ہوئے چنے کھانے اور انکا پانی پینے سے بدن کو غذائیت پہنچتی اور طاقت حاصل ہوتی ہے خصوصاً جنسی قوت خوب بڑھتی ہے لیکن یہ واضح رہے کہ ان کو ہضم کرنے کیلئے معدہ کا صحیح سالم ہونا ضروری ہے، اگر معدہ کمزور ہے اور ان چنوں کو اچھی طرح ہضم نہیں کرسکتا تو اس صورت میں فائدے کے بجائے نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے۔

نہرو یا نارو

سوال: میرے دائیں پیر میں دو نہرو (نارو) پیدا ہوگئے ہیں لیکن ابتک باہر نہیں نکلے، اندر ہی اندر درد ہوتا رہتا ہے جس سے نہایت پریشان ہوں۔ براہ کرم کوئی ایسی دوا بتایئے جسکے استعمال سے یہ نارو نکل جائیں اور مجھے آرام نصیب ہو۔ (عبداللطیف کانگروٹی)

جواب: آپ ہوکے برلیکر انکے آخری سرے کے نیچے جاء ... سیپی سے ریزہ ریزہ کرکے گڑ ملا کر روزانہ کھا لیا کیجیے امید ہے کہ ایک ہفتہ کے استعمال سے نارو باہر آجائیں گے اور آپ کو ان کی تکلیف سے نجات مل جائے گی۔

مونچھیں نہیں نکلیں

سوال: میری عمر ۲۰ سال ہے لیکن میری مونچھیں اب تک نہیں نکلیں اس کے لیے کوئی دوا بتایئے۔ (انور۔ بنگلور)

جواب: آپ روزانہ دو بار مونچھوں کی جگہ روغن بیضہ لگایا کیجیے امید ہے کہ کچھ دنوں تک برابر لگاتے رہنے سے مونچھیں نکل آئیں گی۔ روغن بیضہ ہمدرد دواخانہ سے مل سکتا ہے۔

وٹامن اے، بی، سی اور ڈی

سوال: وٹامن (حیاتین) اے، بی، سی اور ڈی کے کیا فائدے ہیں اور کن کن چیزوں میں پائے جاتے ہیں۔ (... آدی ...)

جوا[illegible]

خوراک[illegible]

ہے [illegible]

بنبرا[illegible]

جاتا ہے [illegible]

ایک خاص مرض پیدا ہو جاتا ہے جس کو بیری بیری کہتے ہیں۔ یہ حیاتین زیادہ تر غلوں میں پائے جاتے ہیں، سبز ترکاریوں، پھلوں، دالوں، دودھ، انڈوں اور گوشت میں بھی ملتے ہیں۔

وٹامن سی کی غذا میں کمی ہو تو ایک مرض سکروی پیدا کر دیتی ہے جس میں خون خراب ہو جاتا ہے مسوڑھے نرم اور پیلے پڑ جاتے ہیں۔ یہ وٹامن تازہ سبز ترکاریوں مثلاً گوبھی، کرم کلہ، کاہو، مولی، شلجم، ٹماٹر، گاجر، اور بیا حصہ، لیموں، نارنگی اور بعض پھلوں میں بھی پائے جاتے ہیں اور سبزہ میں بھی۔

وٹامن ڈی کی غذا میں عدم موجودگی قابلیت تولید کو ختم کر دیتی ہے جن مردوں یا عورتوں کی غذا میں یہ بالکل نہیں ہوتے ان کے یہاں اولاد نہیں پیدا ہوتی۔ یہ زیادہ تر چنے کی دال، انڈے کی زردی، گیہوں کے چھلکے، روغن زیتون اور روغن بنولہ میں پائے جاتے ہیں۔

ضبطِ تولید

تین پشتوں میں انسان کی تباہی کا خطرہ!

مشہور زمانہ عصری سائنسداں جولین ہکسلے نے "عالمی آبادی اور ذرائع معاش" کی تازہ پی۔ ای۔ پی رپورٹ کو دیکھ کر نہایت حیرت کیساتھ اس خوف و خدشہ کا اظہار کیا ہے کہ کہیں اب انسان .... "دنیا کا سرطان" تو نہیں بنتا جا رہا ہے!

سرطان:۔ "سرطان" زندہ بافت کا وہ جزء ہوتا ہے، جو جسم کے نظام تحدید توازن (اعضا کے مطالبات اور بالیدگی جسم کو مناسب حدود کے اندر متوازن رکھنے والے میکانیہ) کی گرفت سے آزاد ہو کر بڑھتا ہی رہتا ہے، اسکے خلیے بے روک ٹوک اپنی تعداد بکثرت بڑھا کر نہ صرف متصل بافتوں کو تباہ کر دیتے ہیں، بلکہ جسم کے دور دراز حصوں میں بھی پہنچ کر وہاں اپنی نو آبادیاں اور چھاؤنیاں قائم کر کے اپنا اثر و نفوذ بڑھاتے رہتے ہیں۔ ان کی یہ ہولناک یلغار سارے جسم کو لقمۂ تر بنا کر بالآخر اپنے مادری عضویہ کو ہلاک و برباد کر دیتی ہے۔ اس ہیبت ناک "طفیلیانہ عمل" سے جسم کی دوسری بافتوں کی غذا سرطان کی بے لگام بڑھوتری میں صرف ہو جاتی ہے اور جسم گھٹ کر بیجان ہو جاتا ہے۔

طفیلیہ:۔ معلوم ہوتا ہے کہ انسانی آبادی بالکل اسی سرطانی بڑھوتری کی طرح بے پناہ و بے لگام طریقہ سے ترقی کر رہی ہے۔ ہماری زمین اگرچہ ایک زندہ عضویہ نہیں ہے، مگر وہ ایک عضوی نظام ہے جس کے مختلف اجزا باہم دگر مربوط ہیں:۔ پانی، زمین و ہوا، نباتات و حیوانات، انسان اور جراثیم، سب باہمی تعلقات کے ایک جال میں جکڑے ہوئے ہیں اور ایک دوسرے پر انحصار رکھتے ہیں۔ یہ سارا نظام ایک وسیع و عالیشان سلسلۂ تغیرات (کون و فساد) سے گزر کر بتدریج ارتقا حاصل کرتا ہے، جس سے حیات کے حیرتناک مظاہر پیدا ہوتے ہیں۔ انسان ارتقا پذیر ارض کا مکمل ترین عضویہ ہے جو قدرت کی گوناگوں نعمتوں سے مالا مال اور سرتاج خلائق ہے۔

حال تک انسانی آبادی کی کثرت مختلف تحدیدات کے تحت محدود و منضبط رہی ہے۔ مثلاً فقر و فاقہ، امراض و مصائب، باہمی مقابلہ و مسابقت، دوسرے حیوانات کے ساتھ کشاکش، جنگ و جدل، اولاد کشی، تجرد یا مجامعت سے پرہیز، وغیرہ طبعی یا غیر طبعی اسباب سے کثرت آبادی کی روک تھام ہوتی رہی۔ اس اسلوب و نہج سے ابتدائی انسانوں کی آبادی دوسری حیوانی انواع کی طرح آہستگی کے ساتھ بڑھتی رہی۔ چنانچہ اندازہ کیا گیا ہے کہ ارتقائے انسان کے پانچ لاکھ سال بعد بھی ہمارے غارنشین آباء و اجداد (جو آج سے تیس ہزار سال پہلے گزرے ہیں)، تقریباً دس لاکھ نفوس سے زیادہ نہیں تھے۔

یہ تو یقینی طور پر معلوم ہے کہ فنِ زراعت کے انکشاف کے زمانہ میں دنیا کی آبادی دو کروڑ (بلکہ شاید ایک کروڑ سے بھی کم) تھی اور باوجود ان تمام ترقیات و اصلاحات کے جو مختلف فنون و دستکاریوں میں حاصل ہوتی گئیں، اس آبادی کے نصف کھرب تک پہنچنے میں تقریباً آٹھ ہزار سال لگے۔ یہ وہ زمانہ تھا جبکہ صنعتی عہد کا آغاز ہو رہا تھا۔

زبردست چھلانگ:۔ مگر اب "ترقی" آبادی نے یکایک ایسی زبردست چھلانگ ماری کہ اٹھارویں صدی کے وسط تک وہ ایک کھرب تک [illegible] گئی اور بیسویں صدی کے آغاز میں اس نے دو کھرب کا نشانہ مار لیا!

اور آج یہ حال ہے کہ انسانی آبادی میں روزانہ تقریباً ۹۰ [illegible] نفوس کا اضافہ ہوتا ہے!! (خیال کیجیے، ۹۰ ہزار ایک خاصے بڑے شہر کی آبادی ہوتی ہے!)۔ اگر یہی تیز رفتار ترقی جاری رہی تو صاف آثار نظر آ رہے ہیں کہ اکیسویں صدی میں کسی وقت بھی زمین کی آبادی چار کھرب تک پہنچ جائے گی! (تاوقتیکہ کوئی ناقابل تصور آسمانی آفت یکایک نازل ہو کر اس تیز رفتار کثرت کی روک تھام نہ کر دے)

اس سے بھی زیادہ تعجب خیز چیز یہ ہے کہ ترقیٔ آبادی کی شرح بھی بیحد بڑھ رہی ہے اور اس بڑھوتری کے مقابلہ میں ضبط تولید بالکل بے حقیقت ہے۔ اس اثنا میں طبعیاتی اور کیمیائی سائنس نے قدرتی ذرائع کے استحصال کے لیے نئے نئے امکانات پیدا کر دیے ہیں، جن کی وجہ سے انسان ارضی ذخائر کو حیرتناک زیادتی کے ساتھ استعمال اور صرف کر رہا ہے۔

اگرچہ فی کس غذائی پیداوار صرف انسانی پیدائش کے برابر ہو رہی ہے تاہم دو تہائی انسانوں کو کافی غذا نہیں مل رہی ہے، اور مجموعی غذائی صرف بے حد بڑھ رہا ہے۔ مزید برآں زراعتی زمین پانی سے کھائی اور کٹتی جا رہی ہے، جنگلات کاٹے جا رہے ہیں اور خالص معدنی ذخائر

(دھاتیں، کوئلہ اور تیل) بہ سرعت ختم ہو رہے ہیں۔

درحقیقت انسان تمام معمولی حدود سے آگے بڑھ رہا ہے کبھی دوسری حیوانی نوع نے کبھی ایسی بے لگام کثرت پیدائش یا ایسا بے روک صرف نہیں ظاہر کیا، جیسا کہ انسان کھلے بندوں ظاہر کر رہا ہے!

مطالبات: دنیا کی یہ حالت کافی خراب ہے، لیکن جب ہم مختلف ممالک کی انفرادی حالت پر علیحدہ علیحدہ نظر ڈالتے ہیں تو سرطان سے مشابہت اور بھی زیادہ واضح ہو جاتی ہے — اور صورتِ حال زیادہ ہیبت ناک نظر آتی ہے۔ بعض ممالک خاص کر غیر ترقی یافتہ ملک۔ کثرتِ آبادی کے خاص مرکز بن رہے ہیں، ان کی یہ کثرت دوسرے خطوں میں منتقل ہو کر وہاں اپنی بالیدگی کے ثانوی مراکز بنا رہی ہے۔ مثلاً پیورٹو ریکو نیویارک پر چھا رہا ہے اور ویسٹ انڈیز انگلینڈ کے اندر نفوذ کر رہی ہے۔ سیلون کی آبادی سالانہ ۲٫۷ فی صد شرح سے زیادہ ہو رہی ہے۔ یعنی یہ ایک ہی پشت کے بعد دوگنی ہو جائے گی اور ایسے غیر ترقی یافتہ رقبوں میں غذا کی پیداوار مطلوبہ مقدار سے کم ہو رہی ہے۔

دوسرے ممالک خاص کر اعلیٰ ترقی یافتہ ملک اپنے تمام ذرائع کا حد سے زیادہ صرف اور ہیبت ناک طور پر زیادہ استحصال کر رہے ہیں مثلاً صرف ریاست ہائے متحدہ امریکہ ہی ساری دنیا کے مطبوعات کا تقریباً ۱/۵ حصہ ہڑپ کر لیتی ہیں اور ان کا معدنیات اور معدنی ایندھن کا صرف ۱۹۱۱ء سے لے کر اب تک کا اس مجموعی صرف سے زیادہ ہے جو گزشتہ تاریخ میں سارے بنی نوع انسان نے دنیا بھر میں کبھی صرف کیا تھا! طرفہ تر یہ ہے کہ یہ ممالک اپنے مطالبات بتدریج زیادہ سے زیادہ کر رہے ہیں!!

خطرہ:۔ دوسری طرف نظر ڈالیے تو نام نہاد پس ماندہ یا غیر ترقی یافتہ ملکوں میں تمام ذرائع سے ہر طرف سے استحصال کرنے کی تگ و دو جاری ہے (واجبی استعمال اور صحیح ترقی نہیں بلکہ دیوانہ وار استحصال) اس میں انھیں مستعمراتی حکومتوں اور اقوام متحدہ کے خصوصی ماہرینِ صنعت اور فن کاروں کی مدد بھی حاصل ہے۔ اگر اس بے لگام استحصالِ ذرائع کی بروقت روک تھام نہ کی گئی، تو اندیشہ ہے کہ تقریباً وثیمن پشتوں میں انسانی بڑھوتری فاسد یا مرضی نوعیت اختیار کر لیگی اور بنی نوع انسان کی کثرت حقیقی معنوں میں "جسم ارضی کے لیے ایک سرطان" بن جائے گی!.... عالمی ذرائع کا استحصال و اسراف زیادہ سے زیادہ تر ہوتا جائے گا.... اور پھر بھی زیادہ سے زیادہ تر انسان جسمانی اور روحانی حیثیت سے "ناقص التغذیہ" رہیں گے! اور اس "طفیلی مخلوقات" یعنی اس نکمی اور بھوک مری آبادی کی بڑھتی ہوئی دل بادل فوج کو آذوقہ جات بہم پہنچانے کے لیے مادرِ زمین کا خون اتنا چوس لیا جائے گا کہ اس کا جسم پھیکا زرد پڑ جائے گا!!

علاج:۔ الغرض کثرتِ آبادی اور ذرائع معاش کو محدود متوازن رکھنے والے تمام معمولی عاملات (جن کا اوپر ذکر کیا گیا ہے) اب فرسودہ اور ازکار رفتہ ہو چکے
درہم و بر
کا ایک نیا
تمام ہو
قدرتی دنیا کے ساتھ ہم آہنگ تعاون واشتراکِ عمل حاصل کرنا چاہیے۔

دراصل ہمیں استفادۂ ذرائع اور عالمی آبادی کے لیے ایک متوازن عالمگیر حکمتِ عملی کی ضرورت ہے۔ انسان صرف اسی طرح بجا طور پر "سرتاجِ خلائق" اور "امین و خلیفۂ ارض" کی حیثیت کا مستحق ہو سکتا ہے، اور عملِ ارتقا کے حیرت ناک امکانات کی تکمیل میں اپنا صحیح حصہ ادا کر سکتا ہے۔

شربت اکسیر خاص

پکے ہوئے تازہ پھلوں کے رس سے سائنٹفک طریقہ پر بغیر ہاتھ لگائے بنایا جاتا ہے۔ یہ پھلوں کے (حیاتین۔ وٹامنز) سے بھرپور ہے، جن کو دوسری دواؤں کی طاقت سے بہت زیادہ مفید بنالیا گیا ہے۔ خون کی سرخی اور اُن کے سرخ دانوں کی مقدار میں اضافہ کرتا ہے۔ جسم کی صحیح پرورش کے ذرائع بڑھا قوت مدافعت (امیونٹی) کو بیماریوں کے جراثیم سے لڑنے پر تیار کرتا ہے۔ غدۂ جاذبہ (لمفیٹک گلینڈز) ان کے اعمال کو منظم کر کے انھیں خون کے سفید دانوں (وہائٹ کارپسلز) کی تیاری پر آمادہ کرتا ہے اور اس طرح بیماریوں کے جراثیم کو فنا کرنے کا سامان بہم پہنچاتا ہے۔ دماغ اور اعصاب کو غذائی مواد فراہم کر کے انھیں طاقت دیتا ہے۔ اعصابی اضمحلال کو دور کرتا ہے۔ خون کی سرخی اور مقدار خون بڑھا کر نیز اس کی تقسیم و رسد میں تعدیل پیدا کر کے عام جسمانی نشوونما کا سبب بنتا ہے۔ نظام عصبی و غدی کو مقوی دواؤں کا اثر قبول کرنے پر تیار کر دیتا ہے۔

ہر موسم میں ہر عمر کا آدمی استعمال کر سکتا ہے۔ عورتیں بھی اس کے غذائیت بخش اثر سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔

قیمت:

فی شیشی (دس دن کے لیے) دو روپے (عہ)

مفصل پرچہ ترکیب شیشی کے ساتھ ہے۔

همدرد

دواخانہ (وقف) دہلی

اجزاء تیاری

[illegible] شربت [illegible]	
[illegible]	[illegible] گرین
[illegible]	[illegible] گرین
[illegible] ایسڈ	۰۰۵ ملی گرام
[illegible] گلوکونیٹ	۰۰۵ ملی گرام
[illegible]	۰۰۰۵ بین الاقوامی اکائیاں
[illegible]	[illegible] گرین
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]
[illegible]	[illegible]

مُٹاپے کا ایک نیا علاج

عین۔ظاہری



ایک روز صبح کے وقت ایک بہت فربہ اندام نوجوان لڑکی اعصابی امراض کے ایک مخصوص ماہر کے مطب میں آئی اور بہت ہی یاس انگیز اور کثرت آلہجے میں ڈاکٹر سے اس نے اپنا حال کہنا شروع کیا۔

"ڈاکٹر صاحب! میں نے اپنا مٹاپا دور کرنے کی بہت کوشش کی، جہاں تک میرے امکان میں تھا، لیکن مجھے کوئی کامیابی نہیں ہوئی۔ روزانہ صبح کو مختلف قسم کی ورزشیں بھی کیں۔ ہر صبح چہل قدمی کی عادت بھی ڈالی۔ مرغن کھانوں سے بھی پرہیز کیا اور وہ غذائیں بھی بہت قلیل مقدار میں استعمال کیں، جن میں چربی نہیں ہوتی۔ کھانا بھی پیٹ بھر کر نہیں کھاتی اور وہ بھی صرف دوپہر کو کھاتی ہوں۔ شام کو کوئی غذا نہیں کھاتی۔ صبح کو ناشتہ میں قہوہ کا ایک پیالہ اور وہ بھی چینی کے بغیر، اور لیموں کے مشروب کا ایک گلاس پیتی ہوں۔ رہا شام کا کھانا، تو اس کی بالعموم چھٹی ہی کرتی ہوں۔ کبھی کبھار اتفاق سے کھا لیا، کھا لیا۔ یہ ہے میری حالت!"

"مادام" ڈاکٹر نے لڑکی کی نبض دیکھی اور کچھ دیر کے بعد بولا "آپ کے قلب کی حرکت خاصی تیز ہے اور یہ اس بات کی علامت ہے کہ آپ کا ناشتہ آپ کے لیے بالکل موزوں نہیں۔ آپ کی اعصابی حس قہوہ اور لیموں کے مشروب کی ضد ہے اور آپ کو تعجب ہوگا، اگر میں آپ کو یہ بتلاؤں اور بہت تاکید کے ساتھ آپ کو آگاہ کروں کہ بعض چیزیں مٹاپے کا اتنا سبب نہیں بنتیں، جتنی وہ غذائیں اور مشروبات جو اعصاب پر اثر انداز ہوتے ہیں اور ان کی حس کو تیز کر دیتے ہیں"۔

اس کے بعد ڈاکٹر نے اس لیم شحیم لڑکی کو جو ہدایات دیں، وہ حیرت انگیز طور پر اس کی فربہی کو دور کرنے میں اکسیر ثابت ہوئیں، حالانکہ

اس سے پہلے وہ بیچاری اپنے مٹاپے کے زائل کرنے میں اپنی تمام تدبیریں آزما چکی تھی۔

جس ڈاکٹر کے ہاتھوں یہ معجزہ وجود میں آیا، وہ ڈاکٹر آرتھر کرک ہیں۔ اس سے پہلے وہ کئی برس تک اعصابی مسائل کا مطالعہ کرتے رہے تھے۔ اس دوران میں ان کے پاس علاج کے لیے ایک اسی برس کی عورت آئی، جو بے انداز

پہلے اور

کر وہ ار

بعد ڈاکٹر نے اس ... سب کی حرکت ایک منٹ میں بیس سے لے کر تیس تک زائد رہیں، جبکہ وہ دودھ یا دودھ سے بنی ہوئی چیزیں استعمال کرتی رہی۔ اس نے خاتون کو دودھ کی اشیاء استعمال کرنے سے روک دیا۔ ڈاکٹر نے سمجھ لیا کہ خاتون کی اعصابی کیفیت دودھ سے مناسبت نہیں رکھتی، چنانچہ اس کی ہدایت کے مطابق جب اس خاتون نے اپنا غذائی پروگرام بنایا تو اس کے نتیجے میں اس کے بدن پر جتنا گوشت زیادہ تھا، وہ سب ختم ہوگیا اور چند ... کے اندر اندر مریضہ کا وزن ۱۵ کیلوگرام کم ہوگیا، جو اس کے حقیقی وزن سے زیادہ اور فالتو تھا، حالانکہ وہ میٹھی چیزیں اور مختلف قسم کے حلوے (جو دودھ کے اجزا سے پاک تھے)، استعمال کرتی رہی۔

ڈاکٹر آرتھر اپنے مطالعہ کے ساتھ ساتھ تجربات سے بھی فائدہ اٹھاتے رہے۔ اسی زمانے میں انھیں اپنے ایک ملازم پر تجربہ کرنے کا موقع ملا، جسے مٹاپے کا مرض بری طرح لاحق ہوگیا تھا۔ جب انھوں نے کھانے سے پہلے اور بعد میں اس کی نبض دیکھی تو معلوم ہوا کہ وہ تیز ہو جایا

چونکہ قسم سے کوئی غذا کھاتا ہے جاگنے کا رس پیتا ہے تو اس کی نبض تیز ہو جاتی ہے اور یہ اس نوع کی چیزیں ہیں جن کے بارے میں بحیثیت مجموعی گمان نہیں ہو سکتا کہ وہ فالتو مٹاپے کا سبب بن سکتی ہیں۔ ڈاکٹر نے اس کے لیے ان چیزوں کی بندش کر دی، چند ہی ہفتے گزرنے پائے تھے کہ اس کا وزن بہت کافی گھٹ گیا۔

اس طرح ڈاکٹر آرتھر کوک کا نظریہ تجربات کے مراحل سے گزر کر صحت اور تصدیق کی منزل میں داخل ہو گیا اور یہ بات تسلیم کی جانے لگی کہ محرک اعصاب غذاؤں اور مشروبات سے اگر پرہیز کیا جائے تو فربہی دور ہو سکتی ہے اور یہ اس بات کی دلیل ہے کہ جو چیزیں اگر کسی کے لیے مناسب نہیں ہوتیں اور ان کی اعصابی حس کو تحریک دیتی ہیں، وہی ان کے جسمانی وظائف میں خلل کا باعث اور دوران خون میں تغیر کا سبب بن جاتی ہیں، جس کے نتیجہ میں جسم کے اندر ایسا ہوتا رہتا ہے جو بدن پر فربہی لاتا ہے۔ ایسی حالت میں نبض بھی تیز ہو جاتی ہے اور اس کی تیزی کا مطلب یہ ہے کہ قلب کی حرکات تیز ہوتی ہیں، کیونکہ معدہ کے فرائض کی انجام دہی کے لیے ضروری ہے کہ قلب اسے زیادہ خون سپلائی کرے جس سے وہ ان چیزوں کو ہضم کرنے کے قابل بن سکے، جو اس سے مناسبت اور مطابقت نہیں رکھتیں۔

اس مصدقہ نظریہ کی بنیاد پر اگر خدانخواستہ آپ بھی فربہی میں مبتلا ہیں تو یقیناً اس سے نجات پا سکتے ہیں، بشرطیکہ ڈاکٹر کوک کی حسب ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

(۱) سب سے پہلے آپ خود اپنی نبض کا اندازہ کیجیے، جو کلائی میں عام طور پر معلوم ہوتی ہے۔ یہ انگشت شہادت کی سیدھ میں صاف طور پر محسوس ہوگی۔ تین روز تک مسلسل صبح سویرے بستر پر اپنی نبض دیکھیے۔ اسی طرح کھانا کھانے اور ناشتہ کرنے سے پہلے بھی دیکھیے اور ناشتے کے بعد آدھ گھنٹے کے عرصہ میں ۱۵-۱۵ منٹ کے وقفے سے دو مرتبہ اور دیکھیے اور اس کی کیفیت کاپی میں نوٹ کرتے رہیے۔

(۲) ... دن میں اپنے کھانے میں ہر قسم کی غذائیں شامل ... جو عام طور سے آپ کھاتے ہیں، البتہ روٹی اور مکھن ایک دن ... ترک کر دیجیے۔

(۳) اس دوران میں شراب بالکل نہ پیجیے۔ بیڑی، سگریٹ اور حقّے سے بھی پرہیز رکھیے۔

(۴) اہتمام کے ساتھ ان سب غذاؤں کو بھی نوٹ کرتے جائیے، جو آپ اس عرصہ میں کھائیں۔

(۵) چوتھے دن اس تجربے کے نتائج کا حسب ذیل حقائق کی روشنی میں مطالعہ کیجیے:-

الف۔ بالغ آدمی کی نبض بالعموم ایک منٹ میں ۸۴ مرتبہ چلتی ہے۔ اگر اس سے زیادہ ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے ضرور کوئی محرکِ اعصاب غذا یا مشروب استعمال کیا ہے۔

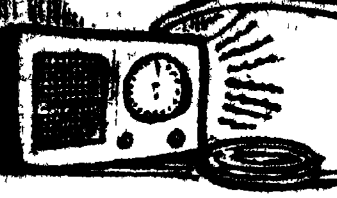
ب۔ عام طور پر نبض کھانا کھانے کے بعد، کھانا کھانے کی رفتار سے پہلے کی رفتار سے دس تک اور بیدار ہونے کے بعد سونے کی رفتار سے ۱۶ تک بڑھ سکتی ہے۔

ج۔ جب کھانا کھانے کے بعد نبض کھانا کھانے سے پہلے کی رفتار سے دس بار سے زیادہ حرکت کر رہی ہو تو جو غذائیں آپ ایک وقت میں کھاتے ہیں، ان کو الگ الگ اوقات میں استعمال کیجیے اور اس کے ساتھ نبض کی کیفیت کا بھی خیال رکھیے اور دونوں نوٹ کرتے جائیے چند دن میں آپ کو وہ غذا معلوم ہو جائے گی، جو آپ کے لیے مناسب نہیں ہے۔

د۔ اس کے بعد ان سب غذاؤں کی فہرست بنا لیجیے، جو آپ کے لیے محرک اعصاب ثابت ہوتی ہیں، تاکہ آئندہ ان سے بچ سکیں۔ اب آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ کوئی ایک غذا ایسی ضرور تھی جو آپ کے لیے مفید نہیں تھی اور جس کی وجہ سے نبض کی رفتار میں اضافہ ہوا اور جو آپ کے جسمانی وظائف میں اختلال کا باعث بنی اور ہمیشہ سے یہی آپ کی فربہی کا سبب تھی۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ حاصل شدہ نتیجہ اتنا قیمتی ہے کہ اس کی خاطر مذکورہ بالا تجربہ کی تکلیف کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔

(ماہنامہ الہلال (قاہرہ) سے ترجمہ)



آپ کا ریڈیو ڈاکٹر

ہفتہ میں ایک مرتبہ خود عائد کردہ پابندی کے ساتھ ایک امریکن ڈاکٹر قریب کے ہوائی اڈے پر فیتہ کا بنڈل لے جاتے ہیں تاکہ اسے دنیا کے بیشتر حصوں میں بھیجا جاسکے۔ اس فیتہ پر طبی گفتگو ریکارڈ کی ہوتی ہے۔

اس طریقے سے ڈاکٹر کلیفورڈ اینڈرسن جو گلینڈیل ہسپتال کیلیفورنیا کے اسٹاف میں ہیں، تین سال سے جنوبی ایشیا، افریقہ اور انڈونیشیا کے بے شمار باشندوں کو طبی مشورے دے رہے ہیں۔

امریکن ہوائی اڈے سے روانہ ہونے کے ایک ہفتہ بعد لنکا کا ایک کسان، جاپان کا ایک مالی، شمالی برما کا ایک دیہاتی یا عرب کے ریگستان کے کسی نخلستان کا کوئی بدو ڈاکٹر اینڈرسن کے الفاظ انگریزی میں یا اپنی مادری زبان میں سن رہا ہوگا۔ یہ الفاظ اس تک ریڈیو کے ذریعہ پہنچے ہوں گے یا لاؤڈ اسپیکر کے ذریعہ۔

فیتہ پر ریکارڈ کی ہوئی گفتگو کی رضاکارانہ خدمت ڈاکٹر اینڈرسن نے اب سے تین سال پہلے اس وقت شروع کی تھی جب وہ واشنگٹن صحت گاہ میں ایک معالج کی حیثیت سے کام کررہے تھے۔ وہاں ڈاکٹر صاحب موصوف حفظان صحت پر خصوصاً بیماری سے محفوظ رہنے کی انسدادی اور علاجی تدابیر پر تقریریں کیا کرتے تھے۔ ان تقریروں کے سننے والوں میں ایک پادری کی بیوی بھی تھیں۔ یہ پادری صاحب ہندوستان سے چھٹی پر آئے تھے۔

ایک دن تقریر سننے کے بعد پادری صاحب کی بیوی نے ڈاکٹر اینڈرسن سے کہا "میرے نزدیک آپ کی ان تقریروں کی ہندوستان کے لوگوں کو سخت ضرورت ہے۔ تندرستی کے عام اصول مثلاً صفائی، صحت مند غذا، بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال کے اصول اگر سیدھی سادی زبان میں ہندوستانیوں کو سنائے جائیں تو اس سے لاکھوں آدمیوں کا بھلا ہوگا۔

اسی کے ساتھ اس عورت کو ایک بات اور سوجھی۔ کہنے لگی،

"میرے خاوند ریڈیو سیلون کے بعض افسروں کو جانتے ہیں۔ اگر آپ اپنی چند طبی تقریریں فیتہ پر ریکارڈ کرکے وہاں بھجوادیں تو بڑا اچھا ہو۔ شاید وہ ان تقریروں کو نشر کرسکیں۔"

چھ آزمائشی فیتے ایک ریکارڈ سے مستعار لے کر تیار کیے گئے، ان کا عنوان "آپ کا ریڈیو ڈاکٹر" رکھا گیا اور لنکا کو بھیج دیے گئے۔ ان کے پہنچتے ہی تار موصول ہوا "جو پروگرام آپ نے بھیجا ہے اس کا شکریہ، براہ کرم اور فیتے بھیجیے"۔

چند ہفتے کے اندر ہی اندر "آپ کا ریڈیو ڈاکٹر" ریڈیو سیلون

کا بہت ہر دل عزیز

والوں کے خط

نے بھی سے

کے نشر کرنے

اینڈرسن کی

اور اس کا ترجمہ بھی۔

ان تقریروں کی مانگ یورپ میں بھی شروع ہوئی۔ وہاں ریڈیو لکزمبرگ نے ابتدا کی۔ پھر آسٹریا اور جاپان نے بھی ان کو نشر کیا۔ پھر شمالی امریکا اور میکسیکو اور کناڈا کے اسٹیشنوں سے نشر ہوئیں۔

آج یہ کیفیت ہے کہ ڈاکٹر اینڈرسن کی طبی تقریروں کی مانگ اس قدر زیادہ ہوگئی ہے کہ اس کو پورا کرنا ان کے بس سے باہر ہوگیا۔ نہیں کہا جاسکتا کہ یہ سلسلہ کتنا پھیلے۔ اب تو انھوں نے واشنگٹن میں اپنے مکان کے نیچے کے حصے میں اور گلینڈیل میں خود اپنا ریکارڈنگ اسٹوڈیو بنا لیا ہے۔

مسز اینڈرسن بھی اس منصوبے کے سلسلے میں اتنے ہی جوش اور سرگرمی سے کام کرتی ہیں جتنے جوش اور سرگرمی سے ان کے شوہر کام کرتے ہیں اور فیتوں کے بھیجنے کا انتظام کرنے، خطوں کا جواب دینے

پیچ کی قسم سے کوئی غذا کھاتا ہے یا گنے کا رس پیتا ہے تو اس کی نبض تیز ہو جاتی ہے اور یہ اس نوع کی چیزیں ہیں جن کے بارے میں بہ حیثیت مجموعی یہ گمان نہیں ہو سکتا کہ وہ فالتو مٹاپے کا سبب بن سکتی ہیں۔ ڈاکٹر نے اس کے لیے ان چیزوں کی بندش کر دی۔ چند ہی ہفتے گزرنے پائے تھے کہ اس کا وزن بہت کافی گھٹ گیا۔

اس طرح ڈاکٹر آرتھر کوک کا نظریہ تجربات کے مراحل سے گزر کر صحت اور تصدیق کی منزل میں داخل ہو گیا اور یہ بات تسلیم کی جانے لگی کہ محرک اعصاب غذاؤں اور مشروبات سے اگر پرہیز کیا جائے تو فربہی دور ہو سکتی ہے اور یہ اس بات کی دلیل ہے کہ جو غذائیں لوگوں کے لیے مناسب نہیں ہوتیں اور ان کی اعصابی حس کو تیز کرتی ہیں، وہی ان کے جسمانی وظائف میں خلل کا باعث اور دوران خون میں تغیر کا سبب بن جاتی ہیں، جس کے نتیجہ میں جسم کے اندر ایسا مواد جمع ہوتا رہتا ہے جو بدن پر فربہی لاتا ہے۔ ایسی حالت میں نبض یقیناً تیز ہو جاتی ہے اور اس کی تیزی کا مطلب یہ ہے کہ قلب کی حرکات بڑھی ہوتی ہیں، کیونکہ معدہ کے فرائض کی انجام دہی کے لیے ضروری ہے کہ قلب اسے زیادہ خون سپلائی کرے، جس سے وہ ان چیزوں کو ہضم کرنے کے قابل بن سکے، جو اس سے مناسبت اور مطابقت نہیں رکھتیں۔

اس مصدقہ نظریہ کی بنیاد پر اگر خدانخواستہ آپ بھی فربہی میں مبتلا ہیں تو یقیناً اس سے نجات پا سکتے ہیں، بشرطیکہ ڈاکٹر آرتھر کوک کی حسب ذیل ہدایات پر عمل کریں۔

(۱) سب سے پہلے آپ خود اپنی نبض کا اندازہ کیجیے، جو کلائی میں نمایاں طور پر معلوم ہوتی ہے۔ یہ انگشت شہادت کی سیدھ میں صاف طور پر محسوس ہوگی۔ تین روز تک مسلسل صبح سویرے اٹھتے ہی اپنی نبض دیکھیے۔ اسی طرح کھانا کھانے اور ناشتہ کرنے سے پہلے دیکھیے۔ پھر کھانے اور ناشتہ کے بعد آدھ گھنٹے کے عرصہ میں ۱۵-۱۵ منٹ کے وقفے سے دو مرتبہ اور دیکھیے اور اس کی کیفیت کاپی میں نوٹ کرتے جائیے۔

(۲) ان تین دن میں اپنے کھانے میں ہر قسم کی غذائیں شامل کیجیے جو عام طور سے آپ کھاتے ہیں، البتہ روٹی اور مکھن ایک دن میں صرف ایک مرتبہ کھائیے۔

(۳) اس دوران میں شراب بالکل نہ پیجیے۔ بیڑی، سگریٹ اور حقّے سے بھی پرہیز رکھیے۔

(۴) اہتمام کے ساتھ ان سب غذاؤں کو بھی نوٹ کرتے جائیے، جو آپ اس عرصہ میں کھائیں۔

(۵) چوتھے دن اس تجربے کے نتائج کا حسب ذیل حقائق کی روشنی میں مطالعہ کیجیے:۔

الف۔ بالغ آدمی کی نبض بالعموم ایک منٹ میں ۸۴ مرتبہ چلتی ہے۔ اگر اس سے زیادہ ہو تو اس کا مطلب یہ ہے کہ آپ نے ضرور کوئی محرکِ اعصاب غذا یا مشروب استعمال کیا ہے۔

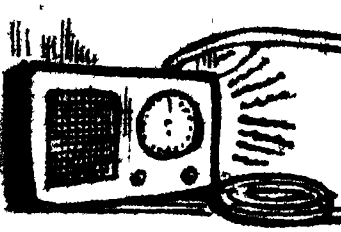
ب۔ عام طور پر نبض کھانا کھانے کے بعد، کھانا کھانے کی رفتار سے پہلے کی رفتار سے دس تک اور بیدار ہونے کے بعد سونے کی رفتار سے ۱۶ تک بڑھ سکتی ہے۔

ج۔ جب کھانا کھانے کے بعد نبض کھانا کھانے سے پہلے کی رفتار سے دس بار سے زیادہ حرکت کر رہی ہو تو جو غذائیں آپ ایک وقت میں کھاتے ہیں، ان کو الگ الگ اوقات میں استعمال کیجیے اور اس کے ساتھ نبض کی کیفیت کا بھی خیال رکھیے اور دونوں نوٹ کرتے جائیے۔ چند دن میں آپ کو وہ غذا معلوم ہو جائے گی، جو آپ کے لیے مناسب نہیں ہے۔

د۔ اس کے بعد ان سب غذاؤں کی فہرست بنا لیجیے، جو آپ کے لیے محرک اعصاب ثابت ہوئی ہیں، تاکہ آئندہ ان سے بچ سکیں۔ اب آپ کو معلوم ہو جائے گا کہ کوئی ایک غذا ایسی ضرور تھی جو آپ کے لیے مفید نہیں تھی اور جس کی وجہ سے نبض کی رفتار میں اضافہ ہوا اور جو آپ کے جسمانی وظائف میں اختلال کا باعث بنی اور ہمیشہ سے یہی آپ کی فربہی کا سبب تھی۔

اس میں کوئی شک نہیں کہ حاصل شدہ نتیجہ اتنا قیمتی ہے کہ اس کی خاطر مذکورہ بالا تجربہ کی تکلیف کوئی اہمیت نہیں رکھتی۔

(ماہنامہ الہلال (قاہرہ) سے ترجمہ)



آپ کا ریڈیو ڈاکٹر

ہفتہ میں ایک مرتبہ خود عائد کردہ پابندی کے ساتھ ایک امریکن ڈاکٹر قریب کے ہوائی اڈے پر فیتہ کا بنڈل لے جاتے ہیں تاکہ اسے دنیا کے حصوں میں بھیجا جاسکے۔ اس فیتہ پر طبی گفتگو ریکارڈ ہوتی ہے۔

اس طریقے سے ڈاکٹر کلیفورڈ اینڈرسن جو گلینڈیل ہسپتال کیلیفورنیا کے اسٹاف میں ہیں، تین سال سے بیرونِ ملک جنوبی ایشیا، افریقہ اور انڈونیشیا کے بے شمار باشندوں کو طبی مشورے دے رہے ہیں۔

امریکن ہوائی اڈے سے روانہ ہونے کے ایک ہفتہ بعد لنکا کا ایک کسان، جاپان کا ایک مالی، شمالی برما کا ایک دیہاتی یا عرب کے ریگستان کے کسی نخلستان کا کوئی بدو ڈاکٹر اینڈرسن کے الفاظ انگریزی میں یا اپنی مادری زبان میں سن رہا ہوگا۔ یہ الفاظ اس تک ریڈیو کے ذریعہ پہنچے ہوں گے یا لاؤڈ اسپیکر کے ذریعہ۔

فیتہ پر ریکارڈ کی ہوئی گفتگو کی رضاکارانہ خدمت ڈاکٹر اینڈرسن نے اب سے تین سال پہلے اس وقت شروع کی تھی جب وہ واشنگٹن صحت گاہ میں ایک معالج کی حیثیت سے کام کر رہے تھے۔ وہاں ڈاکٹر صاحب موصوف حفظانِ صحت پر خصوصاً بیماری سے محفوظ رہنے کی انسدادی اور علاجی تدابیر پر تقریریں کیا کرتے تھے۔ ان تقریروں کے سننے والوں میں ایک پادری کی بیوی بھی تھیں۔ یہ پادری صاحب ہندوستان سے چھٹی پر آئے تھے۔

ایک دن تقریر سننے کے بعد پادری صاحب کی بیوی نے ڈاکٹر اینڈرسن سے کہا "میرے نزدیک آپ کی ان تقریروں کی ہندوستان کے لوگوں کو سخت ضرورت ہے۔ تن درستی کے عام اصول مثلاً صفائی، صحت مند غذا، بچوں کی پرورش اور دیکھ بھال کے اصول اگر سیدھی سادی زبان میں ہندوستانیوں کو سنائے جائیں تو اس سے لاکھوں آدمیوں کا بھلا ہوگا۔

اسی کے ساتھ اس عورت کو ایک بات اور سوجھی، کہنے لگی،

"میرے خاوند ریڈیو سیلون کے بعض افسروں کو جانتے ہیں۔ اگر آپ اپنی چند طبی تقریریں فیتہ پر ریکارڈ کر کے وہاں بھجوا دیں تو بڑا اچھا ہو۔ شاید وہ ان تقریروں کو نشر کر سکیں۔"

چھ آزمائشی فیتے ایک ریکارڈ سے مستعار لے کر تیار کیے گئے، ان کا عنوان "آپ کا ریڈیو ڈاکٹر" رکھا گیا اور لنکا کو بھیج دیے گئے۔ ان کے پہنچتے ہی تار موصول ہوا "جو پروگرام آپ نے بھیجا ہے اس کا شکریہ، براہ کرم اور فیتے بھیجیے۔"

چند ہفتے کے اندر ہی اندر "آپ کا ریڈیو ڈاکٹر" ریڈیو سیلون کا بہت ہر دل ... والوں کے ... نے بھی سے ... کے نشر کرنے ... اینڈرسن کی تقریر ... اور اس کا ترجمہ بھی۔

ان تقریروں کی مانگ یورپ میں بھی شروع ہوئی۔ وہاں ریڈیو لکزمبرگ نے ابتدا کی۔ پھر آسٹریلیا اور جاپان نے بھی ان کو نشر کیا۔ پھر شمالی امریکا اور میکسیکو اور کناڈا کے اسٹیشنوں سے نشر ہوئیں۔

آج یہ کیفیت ہے کہ ڈاکٹر اینڈرسن کی طبی تقریروں کی مانگ اس قدر زیادہ ہوگئی ہے کہ اس کو پورا کرنا ان کے بس سے باہر ہے۔ نہیں کہا جاسکتا کہ یہ سلسلہ کتنا پھیلے۔ اب تو انھوں نے واشنگٹن میں اپنے مکان کے نیچے کے حصے میں اور گلینڈیل میں خود اپنا ریکارڈنگ اسٹوڈیو بنا لیا ہے۔

مسز اینڈرسن بھی اس منصوبے کے سلسلے میں اتنے ہی جوش اور سرگرمی سے کام کرتی ہیں جتنے جوش اور سرگرمی سے ان کے شوہر کام کرتے ہیں اور فیتوں کے بھیجنے کا انتظام کرنے، خطوں کا جواب دینے

اور ریڈیو ٹاک تیار کرنے میں ہر ہفتہ تقریباً چالیس گھنٹے صرف کرتے ہیں۔

"آپ کا ریڈیو ڈاکٹر" والے پروگرام کے متعلق غیر معمولی بات یہ ہے کہ ڈاکٹر اینڈرسن نے اسے اپنی انتہائی تفریحی مشغلہ بنا لیا ہے اور ہر سال وہ اس پروگرام کی تیاری میں تقریباً پانچ ہزار ڈالر اپنی جیب سے خرچ کر رہے ہیں۔

اس پروگرام کے سلسلے میں ڈاکٹر اینڈرسن طبی اصولوں کے خلاف کبھی عمل نہیں کرتے۔ وہ ریڈیو پر مریضوں کا علاج نہیں کرتے اور تشخیص امراض کی کوشش کرتے ہیں۔ وہ امراض سے بچنے کی تدابیر پیش کرتے ہیں اور صحت مند زندگی بسر کرنے کے متعلق ہدایتیں کرتے ہیں اور یہ بھی بتاتے ہیں کہ جب علاج کی ضرورت ہو تو کس قسم کے معالجوں سے علاج کرانا چاہیے۔

ان کے پروگراموں کا انداز یہ ہے۔



یہ آپ کا ریڈیو ہے، اس کے بجنا شروع ہوتے ہی [illegible] معلوم ہو جاتی ہے۔ جب وہ ختم ہوتی ہے تو ڈاکٹر اینڈرسن کی [illegible] انگریزی، [illegible] ہندوستانی، اسپینش، فارسی [illegible]

کبھی کبھی کسی مریض سے بات چیت بھی ہوتی ہے اور یہ بھی ہوتا ہے کہ کسی چھوٹے سے طبی ڈرامے میں مسز اینڈرسن نرس کا کام کرتی ہیں۔ ان سب چیزوں سے پروگرام کی دلچسپی میں اضافہ ہو جاتا ہے۔

اس پروگرام سے سب سے بڑا فائدہ یہ ہوا ہے کہ عام انسانوں میں خصوصاً ان علاقوں میں جہاں تعلیم بہت ہی کم ہے، مستند طبی معلومات مہیا ہو جاتی ہیں۔ گو ڈاکٹر اینڈرسن ایک مذہبی آدمی ہیں لیکن ان کی تقریروں کو کسی خاص مذہب سے کوئی واسطہ نہیں ہوتا۔ یہ تقریریں زیادہ تر تندرستی کے عملی پہلو سے تعلق رکھتی ہیں اور ان سے مسلمان، عیسائی یا بدھ مذہب والے یکساں طور پر فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

ڈاکٹر اینڈرسن کی تقریریں کتنے آدمی سنتے ہیں؟ اس سوال کا جواب خود ڈاکٹر صاحب موصوف کو بھی معلوم نہیں۔ اس کا اندازہ وہ کسی طرح کر بھی نہیں سکتے۔ ہاں، ایسا اکثر ہوتا رہتا ہے کہ دنیا کے کسی حصے سے ان کے پاس اطلاع آتی ہے کہ ان کے ریکارڈ شدہ طبی پروگرام سے کسی نے فائدہ حاصل کیا ہے۔

"اس وقت میں اور مسز اینڈرسن بہت خوش ہوتے ہیں۔ ہمیں یہ اندازہ ہوتا ہے کہ ہم نے کچھ اچھا کام کیا ہے اور ہم نے خلقِ خدا کی کچھ خدمت کی ہے۔"



ذہانت اور بارآوری!



چھ سال ہوئے لندن کی آبادی سے متعلق رائل کمیشن نے بتایا تھا کہ ایک یکساں سوشل طبقے میں زیادہ ذہین اور پڑھے لکھے لوگوں کے کنبے عموماً چھوٹے ہوتے ہیں اور اس سلسلے میں گہری تحقیقات پر زور دیا۔ کمیشن یہ تو یقین کے ساتھ نہیں بتا سکا کہ بارآوری کے اس فرق کی وجہ سے پوری قوم کی ذہانت پر برا اثر تو نہیں پڑے گا۔ چنانچہ اس مسئلہ پر کافی تحقیق ہوئی، جسکے اہم ترین نتائج ایک رپورٹ کی شکل میں شائع کیے گئے ہیں۔

اس سے پہلے گالٹن اور پیرسن وغیرہ کی تحقیقات سے یہ تو واضح ہو چکا تھا کہ ذہنی خصوصیات وراثتاً منتقل ہوتی ہیں اور نفسیاتی امتحان کے ذریعہ مختلف سوشل درجوں کے لوگوں کی ذہانت کا اندازہ کرنے کی کوشش بھی کی گئی تھی۔ ہر درجہ کا اوسط پیدائش معلوم ہی ہے۔ اسکی بنیاد پر کسی فرضی تاریخ کو آبادی کے اوسط کا حساب لگایا جاسکتا ہے۔ مختلف حساب دانوں کو مختلف نتائج حاصل ہوئے۔ کسی نے تو پیشین گوئی کر دی کہ رفتہ رفتہ قوم کی ذہانت زوال پذیر ہو رہی ہے لیکن یہ ظاہر ہو چکا ہے کہ براہ راست شہادتوں کی غیر موجودگی میں یہ نتائج عقلی گدوں سے زیادہ اہمیت نہیں رکھتے اس لیے اور بھی ہے کہ ذہانت کے وراثتاً منتقل ہونے کے نظریہ کو ضرورت سے زیادہ معمولی سمجھ کر یہ اندازے لیے گئے تھے۔ بعد میں لندن میں جو سروے کیے گئے، ان سے معلوم ہوا کہ پچیس سال کے عرصہ میں اوسط میں کوئی خاص کمی واقع نہیں ہوئی۔ اگرچہ اس کا اب بھی امکان رہا کہ کم ذہانت والے لوگوں کا اضافہ ہو رہا ہو اور بہت زیادہ ذہین لوگوں کا کم، اسلیے پورے مسئلہ پر مزید براہ راست شہادت کی فوری ضرورت تھی

پاپولیشن انویسٹیگیشن کمیٹی (مردم شماری کی تحقیقاتی کمیٹی) کی تجویز پر ۱۹۳۲ء میں تعلیمی تحقیقات کی اسکاٹش کاؤنسل نے دماغی سروے کی بنیاد ڈالی جو ہر پندرہ سال بعد ہوگا۔ اسکے تحت آبادی کے ہر طبقے کی گیارہ سالہ آبادی کا مکمل جائزہ لیا جائے گا۔ ابھی تک بعض ابتدائی نتائج ہی معلوم ہو سکے ہیں کنبے کے افراد کی تعداد اور بچوں کی ذہانت کے درمیان منفی تعلق کی مکمل تصدیق ہو گئی ہے۔ لیکن اس نتیجہ کو جب ۱۹۳۲ء کے ایک دوسرے سروے سے ملا کر دیکھا گیا تو ظاہر ہوا کہ اس وقت کے مقابلہ میں ذہانت میں قدرے اضافہ ہی ہوا ہے اگرچہ کہ پہلا سروے ایک دوسرے مقصد کو ذہن میں رکھ کر کیا گیا تھا اور اس سروے کے حالات بھی مختلف تھے، اسلیے محققین کی یہ رائے ہے کہ جب تک اس قسم کے کئی اور سروے نہ کر لیے جائیں صحیح رجحان کا یقینی اندازہ نہیں کیا جاسکتا۔

حال کے محققین کی رائے ہے کہ عوام کی سوشل اور معاشی حالتوں میں موجودہ زمانے میں کافی تبدیلیاں واقع ہوئی ہیں اس وجہ سے طبقات میں بارآوری کے تناسب میں اور خود طبقات کی تقسیم میں بھی کافی فرق ہو گیا ہے۔ ذرائع آمد و رفت میں اضافہ اور سوشل تفریق میں کمی کے باعث مختلف علاقوں اور سوشل طبقوں میں میل ہو گیا ہے اور تاریخ بتاتی ہے کہ اس قسم کی وسیع تبدیلیوں کی۔۔

تبدیلیاں پ

سے ظاہر ہوتا

سکون انداز د

شماری کے ایک

کیے گئے ہیں، ظاہر ہوتا ہے کہ مجموعی طور پر پوری قوم اور مختلف طبقات کے درمیان اوسط پیدائش میں کافی تبدیلی واقع ہوئی ہے۔ چنانچہ سنہ ۱۹۱۱ء میں شادی شدہ عورتوں کے ۹ء۲۱ فی صدی کے کنبہ میں بچوں کی تعداد پانچ یا اس سے زائد تھی، لیکن سنہ ۱۹۴۱ء میں ۴ء۳۴ فی صدی عورتوں کے اتنے بچے تھے۔ سنہ ۱۹۱۱ء میں اوسط درجہ کے اور بالائی طبقے کی شادی شدہ عورت کے زندہ پیدا ہونیوالے بچوں کا اوسط ۹ء۱ تھا اور نچلے طبقے کے بچوں کا ۳ء۴ فی صدی۔ اس کے مقابلہ میں سنہ ۱۹۵۱ء میں علی الترتیب ۳ء۱ اور ۲ء۲ فی صدی ہو گیا۔ گویا عام بارآوری میں تو کمی واقع ہو رہی ہے لیکن طبقاتی تفریق بھی اس سلسلے میں کم ہو گئی ہے۔

بعض گروپوں میں بارآوری میں اضافہ ہو رہا ہے پچھلے بیس تیس سال میں بعض خاص عہدوں پر فائز ہوتے وقت عورتوں پر شادی کی پرانی رائج شدہ شرطلکی پابندی کے ختم ہونے سے اب زیادہ عورتیں کم سنی میں شادی کر لیتی ہیں۔ اس کے نتیجے ابھی سے ظاہر ہونے شروع ہو گئے ہیں جیساکہ

زمانہ گریجویٹوں کی برآمدی کی تحقیقات کے سلسلہ میں ظاہر ہوا۔ نیوہیم کالج سے ۱۹۱۰ء سے پہلے گریجویشن کرنیوالی لڑکیوں میں سے ۲۵ فیصدی نے شادی کی لیکن ۱۹۳۰ء میں گریجویشن کرنیوالی لڑکیوں کی ۷۰ فیصدی تعداد نے ۱۹۵۰ء تک شادی کرلی تھی۔ ۱۹۳۰ء اور ۱۹۵۲ء کے درمیان مختلف کالجوں سے پاس کرکے نکلنے والی ایک ہزار شادی شدہ عورتوں کے بیانات سے ظاہر ہوتا ہے کہ ملک کی عام آبادی کے مقابلے میں انکی برآوری زیادہ ہے چنانچہ ان عورتوں کے بچوں کا اوسط ۲٫۵ تھا جن کی شادی ۲۵ سال سے کم عمر میں ہوئی تھی اور اس کو دس سال گزر چکے تھے، جبکہ عام آبادی کا یہ اوسط محض ۲٫۳ ہے۔

اس اثنا میں عام قابلیت کے وراثتاً پہنچنے پر، جیساکہ گالٹن کا نظریہ ہے اور ذہانت کے امتحان پر جن کی بنیاد پر اسکالرشپ مرتب ہورہے ہیں، کافی اختلاف رائے پایا جارہا ہے۔ بظاہر ہے کہ ذہانت کی یہ تعریف کہ جس کا ٹیسٹ کیا جاسکے" بالکل ناقص ہے اور اس سے دماغی ساخت وغیرہ کا کوئی اندازہ نہیں ہوسکتا۔ حالیہ تحقیقات سے یہ ثابت ہوچکا ہے کہ دماغ کی بعض ایسی چیزیں ہوتی ہیں، جو ظاہر ہیں اور ان کا اندازہ کیا جاسکتا ہے، لیکن بعض ایسی اندرونی کیفیات اور حالات ہوتے ہیں، جو نظر نہیں آسکتے۔ صرف دماغی کوتاہی کی چند خاص قسمیں ، جو بہت زیادہ سخت ہوتی ہیں اور شاذ کے زمرے میں آتی ہیں ایسی ہیں، جو اپنے طور پر ظاہر ہوجاتی ہیں اور اس قسم کے کیسوں میں والدین کی ذہانت بالکل ٹھیک معلوم ہوتی ہے، اس لیے زیادہ تر جو چیز عام طور پر ذہانت کہلاتی ہے، وہ بہت سی چیزوں کا ایک مجموعہ ہے، جو اگرچہ بہت معمولی ہوتی ہیں، لیکن مسلسل اثر انداز ہوتی رہتی ہیں اور ان کے اثرات پیدائش کے بعد کے ماحول سے بڑی حد تک متاثر ہوتے ہیں۔ اسکی تصدیق ایک ہی کنبے کے مختلف افراد کے ذہنی ٹیسٹ سے بھی ہوچکی ہے مطلب یہ ہوا کہ اگر وراثت، تبدیلی اور انتخاب کی اصطلاحیں کام میں لائی بھی جائیں تو یہ تسلیم کرنا پڑے گا کہ ان کے نتائج میں کافی تبدیلی واقع ہوگئی ہے۔ یہ پورا مسئلہ اب اتنا سادہ نہیں رہا ہے، جتنا پہلے وراثتی نظریہ والے لوگ سمجھ بیٹھے تھے اور نفسیاتی اور معاشی دونوں لحاظ سے گہری تحقیق کے بعد ہی کسی یقینی نتیجہ پر پہنچا جا سکتا ہے۔ یہ ظاہر ہے کہ موجودہ زمانہ میں سماجی معالجات کی ترقی اور معاشی حالات کی بہتری کی وجہ سے انسانی تخلیق کے مسائل دو تین نسل پہلے کے مقابلہ میں زیادہ اہم ہوگئے ہیں۔

کیا آپ بھی مرض کے طوطے پالتے ہیں!

(محمد یحییٰ انصاری بھوپالی)

انسان اپنی صحت کا خود بہت بڑا دشمن ہے۔ اسے ہر وہ چیز عزیز ہو جاتی ہے، جو اس کی زندگی کے تازہ تازہ خون کو نچوڑ کر اسے جلد سے جلد موت کی گود میں سلا دے۔ کسی حکیم یا ڈاکٹر کے مطب میں جا کر آپ بیٹھ جایئے اور پھر تماشا دیکھتے جایئے کہ کتنے مریض کیسے کیسے عجیب مرض پرورش کر کے وہاں آتے ہیں!

پھیپھڑے تمباکو کا زہر قبول کرنے سے انکار کر رہے ہیں، کھانسی لگاتار چل رہی ہے، بلغم کے لوندے کے لوندے نکل رہے ہیں، آنکھیں سرخ ہو کر اپنے حلقوں سے باہر نکلی ہوئی ہیں، مگر سگریٹ کے طویل کش پر کش لیے جا رہے ہیں۔ کھانسی کا نسخہ لکھوانے حکیم صاحب کے سامنے کھڑے ہیں اور یہ نہیں کہتے کہ یہ مرض ہم نے خود مول لیا ہے۔

بمبئی میں آج کل شراب نوشی قانوناً منع ہے۔ بادۂ ناب کے متوالوں کو شراب ہاتھ نہیں آتی۔ وہ اب اسپرٹ پیتے ہیں۔ وہی اسپرٹ جس کی بو سے آپ اور ہم ناک پر رومال رکھ لیتے ہیں۔ اس کی چور بازاری اس طرح ہوتی ہے کہ اسپرٹ کی بوتلوں پر ٹنکچر کی چٹیں لگا دی جاتی ہیں۔ بارہ آنے کی بوتل دس روپے میں مل جاتی ہے اور بڑی خوشی سے اس زہر کو لوگ جسم میں داخل کر لیتے ہیں۔

میں نے ایک شخص کو دیکھا۔ اس کی بینائی ختم ہو چکی تھی، جسم لڑکھڑا گیا تھا، مگر دو آنے کا اسپرٹ وہ پیٹر ومکس والے کی دکان سے خرید کر کھانے کے بعد ضرور پیتا تھا۔ آپ کو بہت سے ایسے مریض ملیں گے، جو آتشک، سوزاک، جریان جیسے موذی امراض کا شکار ہوں گے۔ وجہ پوچھیے تو بات گھر سے نکل کر بالائے بام پہنچ جائے گی اور معلوم ہوگا کہ "بالائے بام کی دولتوں پر یہ اپنی جانیں قربان کیے ہوئے ہیں۔ ان بالا خانوں سے امراض کا جو سرچشمہ پھوٹتا ہے، وہ صرف ایک فرد تک ہی محدود نہیں رہتا، بلکہ ایک نسل سے دوسری نسل میں منتقل ہوتا ہوا چلا جاتا ہے۔

"تمباکو، شراب اور عورت" کے ثلث کو چھوڑ دیجیے۔ فیشن کے طور پر ہماری تہذیب میں آج چائے کو بڑا دخل حاصل ہو گیا ہے۔ چائے اگر موقع محل سے پی لی جائے تو بے شبہ وہ محرک ہے، تازگی اور فرحت پیدا کرتی ہے۔ لیکن ہمارے یہاں کچھ لوگ ایسے بے اصول ہیں کہ ان کے لیے کسی چیز کا وقت مقرر نہیں ہے۔ صبح سے شام تک ہر وقت چائے چل سکتی ہے۔ بھوک شدت کی لگ رہی ہے اور کوئی دوست مل گئے، فوراً چائے چڑھا دی گئی۔ کھانا کھانے کے عین بعد چائے نوشی تو بہت سے لوگوں کی عادت ہیں داخل ہے۔

چائے کی اس کثرت نے خون کی کمی، تبخیر اور قبض کو جنم دیا ہے۔ دائمی قبض کے مریض فخر یہ یہ کہتے نظر آئیں گے کہ "ہمیں ایک ایک ہفتہ اجابت نہیں ہوتی" گویا ایک ہفتہ تک اجابت نہ کرنا کوئی بڑا کارنامہ ہے۔ پھر قبض دور کرنے کے لیے چورن، پھنکیاں، جوارشیں، کیسٹر آئل، کیسٹوفین کے قرص اور برکلیکس کی ٹکیاں سب ہی کچھ جسم میں پہنچ جاتا ہے، مگر اس التزام کے ساتھ کہ ہر دوا کے بعد چائے ضرور چلے گی۔

کسی بُری عادت پر اگر آپ اعتراض کر دیں تو جواب ملتا ہے کہ

کیاکیاجائے، ...

مہلک ہی

ذمہ دار ہو

نہیں چھوڑ

... حرارت بھی ہو جائے تو وہ ڈاکٹر کا رُخ کرتا ہے اور احتیاطی تدابیر میں مصروف ہو جاتا ہے۔ ان لوگوں کے مکانات صاف ستھرے اور راستے اور گلیاں روشن اور دُھلی دُھلائی ہوتی ہیں۔ ہر ایک خاندان کا ایک فیملی ڈاکٹر بھی ضرور ہے، جو اس خاندان کے تمام افراد کی مزاجی کیفیات سے واقف ہوتا ہے۔

اب ہندستانی معاشرت پر نظر ڈالیے، کھانسی چل رہی ہے تو چل رہی ہے جب تک وہ اتنی نہ بڑھ جائے کہ راتوں کی نیند حرام کرنے لگے اس وقت تک دوا کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ نزلہ، زکام، پائریا، پھوڑے، پھنسیاں، دمہ، دق، سل، برص، جذام اور لاکھوں ہی ایسے امراض کے شکار بغیر کسی علاج معالجے کے سسکتے ہوئے اور تنگ و تاریک مکانوں میں دوسروں کو متاثر کرتے ہوئے ملیں گے۔ مکانوں میں آپ دیکھیے "پچلرغ" نے اس طرف بلغم تھوک دیا، اس دیوار پر سرخ سرخ پیک کا پچارا پھیر دیا۔ ناک صاف کی اور کمرے کے کونے سے چپکا دی۔ زخموں کے پیپ خون کو انگلیوں سے پونچھ لیا اور پھر وہی انگلیاں اپنے کپڑوں یا فرش پر وہیں سے رگڑ لیں! پاخانوں میں فنائل ڈالنے کا

رواج عام ہے۔ محلہ محلہ کچرہ گھر ہیں، جن میں غلاظتیں بھری رہتی ہیں۔ سڑکوں پر بیل گائے، بھینس، بکری، مرغیاں اور جگہ جگہ ان کی کثافتیں موجود ہیں۔ بچوں کو رفع حاجت کی ضرورت ہوئی اور سڑکوں کے کنارے نالی پر بیٹھ کر وہ فارغ ہو گئے۔ بول و براز پر مکھیاں بھنک رہی ہیں اور قریب ہی مٹھائی والے کی دکان پر اسے منتقل کرنے میں مصروف ہیں۔

سینما گھروں کے پاس اور اونچی اونچی عمارتوں کے نیچے، جہاں چاہا، پیشاب کر لیا۔ جگہ جگہ ریلے بہہ رہے ہیں، تعفن پھیل رہی ہے اور وہیں ننھے کھیلتے بچے کود پھاند کر رہے ہیں اور ریوڑی والا ریوڑی بیچ رہا ہے۔

اسلام نے طہارت پر بے انتہا زور دیا ہے۔ پانی نہ ملنے کی صورت میں استنجا پاک کرنے کے لیے مٹی کے ڈھیلوں کی اجازت ہے، لیکن آج نوے فی صدی لوگ پیشاب کر کے بغیر استنجا کیے آٹھ کھڑے ہوتے ہیں۔ رانوں تک قطرے ٹپک رہے ہیں، انہیں پروا نہیں ہوتی۔

فارسی کی ایک ضرب المثل ہے کہ "پیش طبیب مرو، پیش تجربہ کار برو" اور ہمارے یہاں اس پر عمل کرنے میں بہت تیز ہیں۔ یہاں ہر آدمی تجربہ کار ہے۔ ہر شخص حکیم ڈاکٹر ہے۔ آپ کو ذرا کچھ روگ ہو جائے، جتنے ملنے والوں سے سابقہ پڑے گا، کوئی نہ کوئی دوا تجویز کرتا چلا جائے گا، آپ مریں یا جئیں، ان کی بلا سے! پھر عطائی دوا فروشوں اور سڑک حکیموں سے یہ دیس بھرا پڑا ہے۔ وہ ہر مرض کو اچھا کرنے کے ٹھیکیدار ہیں۔ ٹھیکے پر علاج کریں گے، چاہے علاج کرانے والا کشمکش حیات سے چھٹکارا حاصل کر کے پہلوئے قبر میں جا سوئے۔

کنوارے لڑکوں اور نوجوان طلبا پر تو خیر بے راہ روی اور غلط کاریوں کا الزام لگایا ہی جاتا ہے، لیکن ذرا شادی شدہ افراد کے حالات پر نظر ڈال کر دیکھ لیجیے۔ عورت صرف بچے پیدا کرنے کی مشین تصور کی جاتی ہے۔ وظیفۂ زوجیت ادا کرنے کا کوئی وقت مقرر نہیں، جب جی چاہا! ـ چاہے بھوکا پیٹ ہو، چاہے بھرا پیٹ ہو، رات ہو، صبح ہو، شام ہو، دل میں خیال آ جانا شرط ہے۔ اب اگر عورت اس تختۂ مشق یا اس مسلسل بچہ آفرینی سے انکار کر دے تو چلیے، وہ ایک مد فاضل اور بار گراں بن گئی اور اِدھر اُدھر رانڈ کے سانڈ کی طرح منہ مارنے لگے۔

یہ ہے ہمارے دیس کی معاشرتی حالت۔ یہاں کے لوگ مرض پرور واقع ہوتے ہیں۔ قدم قدم پر گندگیاں، نت نئی بیماریاں جنم دیتی ہوئی، اس سرے سے اس سرے تک پھیلی رہتی ہیں۔ حکیموں اور ڈاکٹروں کی اس وقت پوچھ ہوتی ہے، جب پانی سر سے اونچا ہو جائے۔ کچے پکے کھانوں اور مضر صحت چیزوں کو ٹھونسنے کا رواج عام ہے۔ خالص گھی کی طرح آج خالص صحت مفقود ہے اور ہزاروں میں شاید ہی ایک شخص ایسا نظر آئے، جو ہر طرح سے صحت مند، تن درست ہشاش بشاش ہو۔ ایک لطیفہ یہ ہے کہ صحت مند کو بھی اب عجوبہ سمجھا جانے لگا ہے اور فراق گورکھپوری نے تو فتویٰ ہی دے دیا ہے کہ ؎

روگ پیدا کر لیے کوئی زندگی کے واسطے
صرف صحت کے سہارے زندگی چلتی نہیں

ہینگ — اس کی نوعیت انسانی غذا اور دوا میں اس کا مقام

وی سرامینن و ایم سرنیواسن

ہندوستان میں تقریباً ایک کروڑ روپے سالانہ کی ہینگ درآمد کی جاتی ہے۔ اس کی فروخت اور . . . ا جنوبی ہند میں اس کے مرکبات کی فروخت اور کھپت اس سے بھی کہیں زیادہ ہوتی ہے۔ لیکن حیرت کی بات یہ ہے کہ بہت کم استعمال کرنیوالے جانتے ہیں کہ یہ چیز کیا ہے، کہاں تک یہ خالص ہے اور آیا یہ ہمارے یہاں اتنی مقدار میں تیار ہو سکتی ہے کہ ہمارا ملک خود کفیل ہو سکے؟۔ اس کے متعلق سینٹرل فوڈ ٹیکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ (میسور) میں کافی کام ہو رہا ہے جس سے ایسے امکانات ظاہر ہوئے ہیں کہ شاید آگے چل کر یہ بودار چیز بطور غذا اور دوا اور زیادہ استعمال ہونے لگے۔

اصل :۔ فیرولا کی قسم کے ایک پودے کے دودھ سے ہینگ تیار کی جاتی ہے یہ پودا خشک اور بلند مقامات پر پیدا ہوتا ہے۔ اس کے لیے مشرقی ایران اور افغانستان کی آب وہوا نہایت موزوں ہوتی ہے۔ یہی وجہ ہے کہ ہماری ضرورت کی تقریباً تمام ہینگ ان ہی ملکوں سے آتی ہے، اگرچہ وادی کشمیر کے گرد درۂ بانہال میں بھی اس قسم کے پودے پائے جاتے ہیں جن سے ہینگ جیسی بودار رطوبت نکلتی ہے۔ کہا جاتا ہے کہ ایران و افغانستان میں اسکے پتے سبزی کے طور پر بھی استعمال ہوتے ہیں۔ تقسیم سے پہلے تقریباً ساری ہینگ خشکی کے راستے درۂ خیبر سے ہو کر آتی تھی لیکن اب سمندر کے راستے بمبئی ہو کر درآمد کی جاتی ہے۔

ہینگ ایسی قدرتی غذا ہے جو ایک ملک کے باشندوں کے مکمل استعمال کے لیے مکمل طور پر دوسرے ملک میں پیدا کی جاتی ہے۔ ہندوستان میں اس کے بہ کثرت استعمال کی وجہ سے ایسی کوششیں ہونی چاہییں کہ یہیں پیدا ہونے لگے۔ اس کے لیے ضروری ہے کہ سب سے پہلے وہاں کے حالات اور آب وہوا کا بغور مطالعہ کیا جائے جہاں ہینگ پیدا ہوتی ہے۔ ابھی تک ہمیں یہ معلوم نہیں ہو سکا ہے کہ ہینگ کے ملک میں وہ کونسی آب وہوا ہے جہاں اس کا پودا بہ کثرت پیدا ہوتا ہے۔ ان ضروری معلومات کے لیے سب سے پہلے ہمیں ماہروں کا ایک مشن ایران و افغانستان بھیجنا چاہیے۔

فراہمی :۔ ہینگ کے پودے سے ہینگ بالکل ربڑ کی طرح حاصل کی جاتی ہے، یہ فیرولا پودوں سے اس وقت فراہم کی جاتی ہے جب ان کی عمر چار اور پانچ سال کے درمیان ہوتی ہے۔ اس عمر میں اس کے پودے کی شکل ایک جھاڑی کی سی ہوتی ہے جو چار یا پانچ فیٹ بلند ہوتی ہے۔ اس کی جڑ کا قطر چھ انچ ہوتا ہے۔ پودا مارچ اپریل میں پھول دیتا ہے۔ پھول آنے سے ذرا پہلے جڑ کا بالائی حصہ اور گرد کی زمین کھود کر کھول دیا جاتا ہے۔ پھر تنے کے اس حصہ کو جہاں سے پھوٹاؤ شروع ہوتا ہے کاٹ کر جڑ کے کھلے ہوئے حصہ پر شاخوں اور مٹی کا بنا ہوا ایک پیالہ نما برتن باندھ دیا جاتا ہے۔ اس طرح کٹے ہوئے حصہ سے دودھ خارج ہو کر اس برتن میں اکٹھا ہو کر بعد میں خشک ہو جاتا ہے۔ جس وقت یہ دودھ تازہ ہوتا ہے تو اسے ہاتھ نہیں لگایا جاتا کیونکہ اس سے جلد جل جاتی ہے خشک ہونے پر یہ دودھ کھرچ کر ایک جگہ جمع کر لیا جاتا ہے۔ اکثر اس دودھ میں منجمد کرنیوالی چیزیں شامل کر دی جاتی ہیں تاکہ یہ دودھ منجمد ہو جائے اور آسانی سے جمع کیا جا سکے۔ تجارتی ہینگ میں ایسی چیزیں اور ٹکڑوں وغیرہ کے ٹکڑے اکثر پائے جاتے ہیں۔ جب دودھ کا اخراج بند ہو جاتا ہے تو پھر اور نیچے سے کاٹ دیا جاتا ہے اور باقی ماندہ تازہ دودھ بھی نکل آتا ہے۔ ایک پودے سے ڈیڑھ اور تین پونڈ کے درمیان خام ہینگ نکلتی ہے۔ کئی کئی پودوں سے حاصل شدہ ہینگ کو مناسب وزن کے حساب سے علیحدہ علیحدہ جمع کر کے بوریوں یا چمڑے کے تھیلوں میں بھر لیا جاتا ہے۔

قسمیں

قسمیں ۱۱

مختلف

کے متعلق

تجارت کے لیے

فیرولا ایلیاسیا نام کے پودے سے نکلتی ہے۔ یورپ میں ہینگ کا استعمال بطور دوا کے ہوتا ہے۔ وہ لوگ اس کی بو کو بالکل پسند نہیں کرتے۔ وہ اس سے اس حد تک نفرت کرتے ہیں کہ اسے شیطان کا گو کہتے ہیں۔ کیونکہ ہینگ کا دوا کے طور پر استعمال ٹنکچر کی شکل میں ہوتا ہے اس لیے ہینگ کی وہ قسم زیادہ موزوں ہوتی ہے جو الکحل میں سب سے زیادہ حل ہو سکے۔ ہینگرہ اس کام کے لیے سب سے اچھا رہتا ہے۔ اس لیے مغربی مارکیٹ میں سب سے زیادہ اسی کی مانگ ہے۔ اسکے برعکس کیونکہ ہندوستان میں اس کا استعمال مسالہ کے طور پر ہوتا ہے اس لیے ہینگ کی وہ قسم سب سے زیادہ پسند کی جاتی ہے جس میں بو زیادہ ہو۔ اگرچہ ہینگرہ میں الکحل میں حل ہو جانے کی خاصیت سب سے زیادہ ہوتی ہے اس کے باوجود ہینگ کی قسموں میں اس کو اعلیٰ درجہ دیا جاتا ہے۔ غذا میں استعمال ہونے کے علاوہ ہندستانی دواؤں میں بھی ہینگ کو اہم درجہ حاصل ہے۔

ہینگ کی بھی کئی قسمیں ہیں۔ جنہیں اس شبہ کی بھی معقول وجہ ہو سکتی ہے کہ ہینگ میں کچھ ہینگرہ بھی سستا ہونے کی وجہ سے ملا دیا جاتا ہے۔ اول تو جس ملک میں ہینگ پیدا ہوتی ہے اسکے نام سے مشہور ہوتی ہے مثلاً ایرانی ہینگ اور پٹھانی ہینگ۔ ان کی بھی علیحدہ قسمیں ہیں مثلاً ایرانی رس، ایرانی غذا

اور پٹھانی ہینگ کی قسمیں:۔ ہڈا، گمیس، نیاپل، نیازمین، ھاول، شابندی اور قبولی دانہ ہیں۔ ان اقسام میں بھی اوّل اور دوئم قسمیں ہیں۔ ان میں سے بعض قسمیں کرایہ کے نرخوں کے حساب سے بنائی گئی ہیں۔ ان سب میں بو اور اس چیز کی وجہ سے جو بو پیدا کرتی ہے کافی فرق پایا جاتا ہے۔ ہڈا میں سب سے زیادہ بو ہوتی ہے اور سب سے زیادہ پسند کی جاتی ہے اور اسی وجہ سے اس کے گرانے کا نرخ بھی زیادہ ہوتا ہے۔ بلکہ ہڈا کی بو تو اتنی تیز ہوتی ہے کہ اسکے ذرات کا ذرا سا ذرہ بھی اگر آنکھ میں لگ جائے تو سوزش پیدا ہو جاتی ہے۔ اگر اتفاق سے جلد کو ذرا سی بھی یہ ہینگ لگ جائے تو سخت جلن ہو جاتی ہے۔ بو کے لحاظ سے شابندی اور قبولی دانہ کم درجہ کی ہوتی ہے اور قیمت بھی کم ہوتی ہے۔

تجارت:۔ اوپر کی یہ قسمیں وہ ہیں جو یہاں درآمد ہوتی ہیں۔ لیکن استعمال کرنے والوں کے پاس دوسری شکلوں میں ہینگ پہنچتی ہے۔ تاجر اس میں گوند اور نشاستہ وغیرہ بھی ملا دیتے ہیں۔ ہینگ کا مرکب ہے جو چھوٹے چھوٹے ڈبوں میں استعمال کرنے والوں کے پاس پہنچتا ہے۔ یہ برانڈ اپنی شہرت اور تشہیر کی بنیاد پر فروخت ہوتے ہیں۔ یہ معلوم کرنا بے حد مشکل ہے کہ ہر برانڈ میں ہینگ کے پوٹے کا کتنا جز ہوتا ہے۔ ہینگ کی تجارت میں ترقی کی وجہ انسانی ذائقہ کی حس ہے جس کا دارومدار بو پر ہوتا ہے۔ اگر میٹھی چیزوں میں بھی اس کا استعمال ہونے لگتا تو اس کی تجارت کئی گنا بڑھ جاتی۔ چونکہ اس کی خوشبو عموماً چٹپٹی غذاؤں میں استعمال ہوتی ہے اس لیے اس کی خصوصیات زعفران کے برعکس ہیں جو خصوصاً میٹھی غذاؤں میں استعمال ہوتی ہے۔ جس طرح ذائقہ کا کوئی پیمانہ نہیں ہے اسی طرح ہماری معلومات کی حد تک خوشبو کا بھی کوئی پیمانہ موجود نہیں۔ اس لیے زعفران کی طرح ہینگ یا دیگر بودار چیزوں کی بو کی صحیح خصوصیت کا اندازہ نہیں کیا جا سکتا۔ یہ ٹھیک ہے کہ ہینگ کی درجہ بندی کا ایک معیار موجود ہے جو اس کے حل ہونے کی خاصیت اور اس کے اندر گوند کی مقدار پر مبنی ہے لیکن یہ نہیں کہا جا سکتا کہ اس معیار سے مختلف خوشبوؤں کی خاصیت علیحدہ علیحدہ معلوم ہو سکتی ہے۔ خوشبو دینے والے اصولوں کا صحیح اندازہ کرنے کے بعد ہی اس کا کوئی آلہ وجود میں آ سکتا ہے اور اسی مقصد کے پیش نظر سنٹرل فوڈ ٹیکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ (میسور) میں کام ہو رہا ہے۔

دو عام قسمیں جو آج کل بازار میں فروخت ہو رہی ہیں اور ان سے اکثر لوگ واقف ہیں سیاہ اور سفید ہینگ کی ہیں۔ ایک پانی میں اور دوسری تیل میں حل ہو جاتی ہے۔ لیکن سوال یہ ہے کہ دونوں قسموں میں فرق کیا ہے۔ اگر ہینگ کی ساخت کو اچھی طرح سمجھ لیا جائے تو دونوں میں کوئی خاص فرق نہیں۔ ہینگ ایک روغنی گوند والی رال ہوتی ہے۔ جس میں گوند کا جز زیادہ ہو جیسے ہینگ وہ پانی میں حل ہو جاتی ہے اور جس میں رال کا جز زیادہ ہو جیسے ہینگڑہ تو وہ تیل میں حل ہو جاتی ہے۔ اسی طرح جس حد تک کوئی ایک جز زیادہ یا کم ہوتا ہے اسی حد تک وہ پانی یا تیل یا دونوں میں حل ہو سکتی ہے۔

نوعیت:۔ وہ اجزاء جن کی وجہ سے ہینگ میں مخصوص بو ہوتی ہے اس کے روغنی جز میں پائے جاتے ہیں اور یقین کیا جاتا ہے کہ یہ مرکبات کی دو اقسام کی وجہ سے ہوتے ہیں جن میں سے ایک فیرولی ایسٹر ([illegible]) اور دوسری اور زیادہ اہم وہ اڑنے والی روغنی شے ہے جو گندھک کے مرکبات سے بنی ہے۔ گندھک کے ایسے مرکبات اپنی بناوٹ کے اعتبار سے بالکل یکساں اور بو کے لحاظ سے ایک حد تک یکساں لہسن، پیاز اور سرسوں کے تیل میں بھی موجود ہوتے ہیں یہاں تک کہ کافی کی خوشبو بھی ایک ایسے گلدستے کی خوشبو سے مشابہ ہے جس میں بہت سے مرکبات کا امتزاج ہوتا ہے اور جن میں سے ایک گندھک کا وہ مرکب بھی ہے جو لہسن اور ہینگ میں پایا جاتا ہے، تاہم نباتات میں ایسے پودوں کی تعداد محدود ہے جن میں گندھک کا مرکب موجود ہوتا ہے۔ گندھک کے ان مرکبات کی بو بذاتِ خود نہایت ناگوار ہوتی ہے لیکن مناسب مقدار میں ملا کر یا مختلف بوؤں میں شامل کر کے گوارا ہو سکتی ہے۔ مثال کے طور پر مشک کو لے لیجیے، اپنی اصلی حالت میں اس کی بو نہایت ناگوار ہوتی ہے۔ ہینگ، لہسن اور پیاز کی بوؤں میں اتنی زیادہ یکسانیت کی وجہ سے یہ ممکن ہو سکتا ہے کہ ان بوؤں کو ملا کر خوشبو پیدا کر لی جائے۔ اس سلسلے میں بھی تحقیقات جاری ہے۔ بلکہ امریکہ میں تو ایک پیٹنٹ اس قسم کا ایجاد ہو گیا ہے جس کے تحت کافی کی خوشبو کو ہینگ کے ذریعہ قائم اور محفوظ رکھا جا سکتا ہے

ادویاتی پہلو:۔ خوشبو پیدا کرنے کی خصوصیت کے علاوہ دوا کے طور پر بھی ہینگ کو بڑی شہرت حاصل ہے۔ آیورویدک طریق علاج میں ہینگ شٹکا نامی نسخے میں ہینگ جزو اعظم ہوتی ہے۔ دوسری دوائیں بھی ہیں جن میں کاربن اور دیگر اجزاء کے ساتھ ہینگ کا استعمال ہوتا ہے۔ ہاضمہ کے معمولی قسم کے بہت سے امراض ہینگ کے استعمال سے جاتے رہتے ہیں۔ ایک مکتبِ خیال کی رائے میں ہینگ کی یہ معالجاتی صفت اس وجہ سے ہے کہ یہ آنتوں کے جرثوموں کو قابو میں کرنے کی خاصیت رکھتی ہے۔ مویشیوں کے ہاضمہ میں خرابی کیلیے ہینگ کا استعمال عام ہے۔ امریکہ میں گھوڑوں کے علاج کیلیے اکثر ہینگ استعمال کی جاتی ہے۔ گزشتہ کئی سال سے سنٹرل فوڈ ٹیکنالوجیکل ریسرچ انسٹی ٹیوٹ میں ہینگ کے کئی پہلوؤں پر تحقیقات جاری ہے بعض قیمتی معلومات حاصل بھی ہو گئی ہیں مثلاً کیمیکل امتحان کی بنیاد پر اس قسم کا یقین کیا جا سکتا ہے۔ یہ اہم سوال اب بھی باقی رہ جاتا ہے کہ آیا دوا کے طور پر ہینگ کو جو شہرت حاصل ہے اس کی کوئی بنیاد بھی ہے؟ اگر واقعی کوئی بنیاد ہے تو اس کا اثر کس طرح ہوتا ہے۔ ہمارے یہاں اس کی پیداوار اور اس کی اقسام کا معیار مقرر کرنے کے علاوہ ایک مسئلہ یہ بھی ہے کہ اس کی نوعیت، ساخت، خصوصیات اور فوائد سے اور زیادہ واقفیت حاصل کی جائے۔ ابھی تک یہ یا اس کے اجزاء خام حالت میں استعمال کیے گئے ہیں، لیکن یہ عین ممکن ہے کہ خالص اس کا کارآمد جز کے استعمال کے ساتھ، اور بہتر طریقہ پر حاصل کرنے اور جمع کرنے کے بعد نہ صرف یہ کہ اس کی خوشبو میں اضافہ ہو بلکہ شاید اس کی معالجاتی خصوصیات میں بھی اور اضافہ ہو جائے۔

نفسیات

فیصلہ کرنے کی قابلیت

محمد اقبال سلمانی

زندگی کے میدان میں آگے بڑھنے، ترقی اور کامیابی حاصل کرنے کے لیے جن اوصاف کو ضروری سمجھا گیا ہے، ان میں قوتِ فیصلہ بھی بڑی اہمیت رکھتی ہے۔ ٹھیک وقت پر ٹھیک فیصلہ کرنے کی قابلیت جہاں ہمیں نہایت قیمتی موقع فراہم کر سکتی ہے، وہاں اس کا فقدان ہماری بدنصیبی کا باعث بھی ہو سکتا ہے۔ یہ قابلیت انفرادی زندگی ہی پر نہیں، قوموں اور ملکوں کی تقدیر پر بھی اثر انداز ہو سکتی ہے۔ دنیا کی تاریخ میں ایسی مثالوں کی کوئی کمی نہیں کہ کسی حاکم یا سپہ سالار کے بروقت فیصلے یا تذبذب نے پوری قوم کو حفاظت یا تباہی سے ہمکنار کر دیا ہو۔

ایسے مردوں اور عورتوں کی تعداد کچھ کم نہیں جو روزانہ زندگی کے چھوٹے چھوٹے مسائل کے فیصلے کرنے کی اہلیت بھی نہیں رکھتے۔ اگر وہ بازار میں سبزی ترکاری خریدنے جائیں گے تو دیر تک یہی سوچتے رہیں گے کہ اروی لینی چاہیے یا مٹر۔ کوئی تعجب نہ ہوگا اگر ایسے ڈھلمل یقین لوگ اپنے کسی ساتھی سے بھی یہ پوچھتے نظر آئیں کہ "بھائی، تمھیں بتاؤ، آج کیا کھانا چاہیے؟" وہ بازار سے قلم کا انتخاب کرتے وقت، کپڑا خریدتے وقت، لباس کا ڈیزائن تجویز کرتے وقت بھی ایسے ہی متذبذب دکھائی دیں گے۔ یہ چھوٹی چھوٹی باتیں ہیں، اگر ان کا فیصلہ کرتے وقت وہ تذبذب کا مظاہرہ کرتے ہیں تو ظاہر کہ زندگی کے بڑے بڑے مسائل سے عہدہ برآ ہوتے وقت انھیں کہیں زیادہ پریشان ہونا پڑتا ہوگا۔ ذریعۂ معاش کا انتخاب کرتے وقت، اپنی یا اپنے بال بچوں کی شادی بیاہ کے موقع پر، دوستی اور دشمنی کی غیر معمولی حالتوں میں یا کسی جرأت طلب مہم سے نمٹتے وقت ان کا ذہنی توازن ضرور درہم برہم ہو جاتا ہوگا۔ وہ لازماً کشمکش و پیچ میں مبتلا ہو جاتے ہوں گے۔

ایک صاحب اخبار جاری کرنا چاہتے ہیں۔ وہ اپنے کئی ادیب دوستوں سے ملے۔ ان سے مشورہ لیتے رہے کہ اخبار کا نام کیا ہو۔ ناموں کی ایک اچھی خاصی فہرست جمع ہو گئی، پھر وہ ہفتوں غور کرتے رہے کہ کون سا نام موزوں رہے گا۔ مہینے گزر چکے ہیں لیکن وہ ابھی تک فیصلہ نہیں کر سکے کہ اخبار کا نام کیا ہونا چاہیے۔

یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ اس کمزوری کا [illegible] عام یا دماغی صحت سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ نہایت تن درست توانا اور لائق اشخاص بھی اس میں مبتلا دیکھے گئے ہیں۔ اسے زیادہ سے زیادہ ایک عادت کہا جا سکتا ہے، لیکن جیسا کہ ہماری ہر کمزوری کی پشت پر کوئی نہ کوئی سبب ہوتا ہے، یہ عادت بھی بلا وجہ نہیں ہو سکتی۔ البتہ یہ ضرور ہے کہ ڈھلمل یقینی کی جڑیں چھوٹی نہیں ہوتیں، بلکہ بہت دور، بچپن کے آخری سرے تک پھیلی ہوئی دیکھی گئی ہیں، جہاں چھوٹی عمر میں خود مختاری نہیں نہیں سکھائی جاتی [illegible]

[illegible] کرتے ہیں [illegible]

[illegible] معاملے میں [illegible]

[illegible] سونپا جاتا، [illegible]

[illegible] پیدا نہیں ہ[illegible]

[illegible] کرانے کی عادت پڑ جاتی ہے۔ [illegible]

یہی بچہ جب بالغ ہو جاتا ہے تو ذمہ داریاں قبول کرنے سے کتراتا ہے۔ وہ کسی ملازمت یا نظم و نسق میں تو آسانی سے کھپ جاتا ہے، جہاں فیصلے کی باگ عموماً دوسروں کے ہاتھ میں، اور اسے صرف بندھے فرائض انجام دینے ہوں، لیکن جہاں فیصلہ بھی خود ہی کرنا ہو، نظم و نسق چلانے کے لیے سوچنا بھی خود ہی پڑے، وہاں اسے کامیابی نہیں ہوتی۔ تذبذب اور ڈھلمل یقینی کی وجہ سے کئی عمدہ موقع ضائع ہو جاتے ہیں اور جو قدم آگے بڑھ چکا ہو، بسا اوقات پیچھے ہٹ جاتا ہے۔

جو لوگ فیصلہ کرنے کی اہلیت رکھتے ہیں، ان کے بھی دو گروہ ہیں۔ ایک گروہ تو ان مردوں اور عورتوں کا ہے جو محض فیصلہ کرنا جانتے ہیں۔ دوسرے لفظوں میں بے سوچے سمجھے فیصلے کرتے ہیں اور اگر سوچتے سمجھتے بھی ہیں تو فیصلے سے پہلے نہیں، بلکہ بعد۔ دوسرا گروہ ان لوگوں کا ہے جو صحیح، درست فیصلوں پر یقین رکھتا ہے تاکہ کامیابی یقینی ہو جائے۔ یہ لوگ سطحی اور ظاہری نتائج کو نہیں دیکھتے، بلکہ بہت

دور تک نظر دوڑاتے ہیں۔ ان کے نظریے کے مطابق سب سے اچھا فیصلہ وہ ہے جو بہت دور تک، آخر تک اچھا ثابت ہو۔ قریبی اور عارضی اچھائی بھلائی ان کے نزدیک کوئی وقعت نہیں رکھتی۔

ایک شخص اپنی مثال سے دونوں قسم کے فیصلوں کا فرق واضح کرتا ہے:۔ "میری عمر ابھی سولہ ہی سال کی تھی کہ میرے والد نے مجھے شکار کے لیے ایک رائفل خریدنے کی اجازت دی۔ میں کئی دن رائفلوں کی ایک باتصویر فہرست کا مطالعہ کرتا رہا۔ آخر کار میں نے ایک رائفل پسند کی، جو بار بار لوڈ کیے بغیر پندرہ فائر کر سکتی تھی۔ میں اپنے انتخاب کی منظوری کے لیے والد صاحب کے پاس گیا۔ انھوں نے رائفل کی تصویر دیکھی اور مسکراتے ہوئے ہوئے فہرست مجھے لوٹا دی۔

"اگر میں تمھاری جگہ ہوتا تو اسے نہ خریدتا۔" انھوں نے کہا۔

"کیوں اباجان؟" میں نے بہت مایوس ہو کر پوچھا

"ایک فائر والی بہتر ہے۔" انھوں نے کہا۔ "ایک فائر والی بندوق سے جب بھی تم نشانہ باندھوگے تو تمھیں یہ خیال رہے گا کہ اگر میں اس دفعہ چوک گیا تو شاید دوسرا موقع نہ ملے۔ پندرہ فائر کی بندوق سے تم یہ محسوس کرنے سے نہ بچ سکو گے کہ ایک نشانہ کوئی بہت ضروری چیز نہیں اس لیے تم انتہائی کوشش سے کام نہیں لوگے۔"

والد صاحب کی دلیل مضبوط تھی۔ اس وقت سے لے کر آج تک میں نے اپنی روزانہ زندگی میں ان کے الفاظ یاد رکھے ہیں اور ہمیشہ پہلے نشانہ کو اہمیت دی ہے۔

یہ ہر وہ اندازِ فکر ہے جو ہمیں صحیح فیصلے تک پہنچنے کے قابل بناتا ہے۔ سطحی طور پر وہ رائفل کتنی اپیل کرتی ہے جسے ایک ہی دفعہ لوڈ کیا جائے تو یکے بعد دیگرے پندرہ فائر کر سکتی ہو، لیکن ایسی رائفل ہم میں وہ احتیاط، خبرداری، چوکسی اور ہوشیاری پیدا نہیں کر سکتی جو ایک فائر کی رائفل سے ممکن ہے۔

ہر معاملے میں صحیح فیصلہ ہمارا مطمح نظر ہونا چاہیے۔ متذبذب اور ذہنی بے یقین لوگوں کے لیے اس اہمیت کا حاصل کرنا مشکل تو ہو سکتا ہے لیکن محال نہیں۔ اس سلسلے میں مقدم ترین اصول یہ ہے کہ ذہنی و فکری استعداد کو منظم کیا جائے اور حل طلب مسئلے کے سارے پہلو ہم سامنے بے نقاب کیے جائیں۔ جب کوئی مسئلہ آخری فیصلے کے لیے دماغ کے سپرد کیا جائے تو اس پر ذیل کے نظم و ترتیب کے مطابق غور ہونا چاہیے:۔

(۱) پہلے یہ معلوم کرنا ہوگا کہ آپ کیا چاہتے ہیں اور کیوں؟ دوسرے لفظوں میں آپ کو اپنے کام اور اس کی غرض و غایت کا علم ہونا چاہیے۔

(۲) آپ کی اسکیم یا منصوبے پر کیا کیا حقائق اثر انداز ہوں گے؟ کیا امکانات ہیں اور مشکلات کیا؟ یہ بھی دیکھیے کہ آپ کے جن دوستوں یا دوسرے لوگوں نے یہ کام کیا ہے، انھیں کن حالات سے دوچار ہونا پڑا ہے۔ اگر صورتِ حال بالکل نئی ہے تو ذاتی غور و فکر سے وہ طریقِ عمل طے کیجیے جو آپ کو اختیار کرنا ہوگا۔

(۳) طریقۂ کار کے لیے آپ نے جو مرحلے سوچے ہیں، ان پر ایک ایک کرکے غور کیجیے اور اس امر کا جائزہ لیجیے کہ وہ آپ کو مقصد تک پہنچانے میں کہاں تک کارگر ثابت ہو سکتے ہیں۔ اگر کوئی مرحلہ یہ شرط پوری نہیں کرتا تو اسے ترک کر دیجیے۔ اگر کوئی تجویز قابلِ عمل نہیں تو اسے بھی [illegible]

(۴) اگر ایک سے زیادہ طریقۂ کار [illegible] تو ان کا موازنہ کرکے زیادہ مفید اور زیادہ قابلِ عمل طریقہ کا انتخاب کیجیے۔

(۵) فوری اور وقتی کامیابی کے بجائے دور رس مفاد کو پیشِ نظر رکھیے۔ اپنی کسی تجویز کو "کاٹھ کی ہنڈیا" نہ بنایا جائے۔ منزلِ مقصود کو پہنچنے کے لیے ٹھیک راستے کا انتخاب کیجیے۔ چاہے زیادہ ہی فاصلہ طے کرنا پڑے۔ ع

راہ راست برو، گرچہ دور است

جب ایک دفعہ کسی راہِ عمل کا فیصلہ ہو جائے تو اسے سرگرمی اور مستعدی کے ساتھ اختیار کیا جائے۔ دوسروں سے مشورہ لینا اچھی بات ہے لیکن یہ بھی نہ ہونا چاہیے کہ یہ مشورے "شد پریشاں خواب من از کثرتِ تعبیرہا" کے مصداق ثابت ہوں، اس سے آپ کی قوتِ فکر کو نقصان پہنچے گا اور آپ فیصلے اور عمل کے درمیان لٹک کر رہ جائیں گے۔

کسی فیصلے کو عملی جامہ پہناتے وقت اگر کسی مرحلے پر یہ محسوس ہو کہ حالات تبدیل ہو گئے ہیں تو یہ دانش مندی نہیں کہ ہم اپنے فیصلے سے چپکے رہیں۔ بدلے ہوئے حالات میں نیا فیصلہ کرنا چاہیے

خدائے لم یزل کا دستِ قدرت تو زباں تو ہے
یقیں پیدا کر اے غافل کہ مغلوبِ گماں تو ہے (اقبال)

علاج بالخواب

ایک نئی تکنیک، جس کا نام ڈاکٹروں نے "طویل نیند" رکھا ہے، بہت سے ملکوں میں انقلاب انگیز بھی جا رہی ہے۔ یہ وہ ممالک ہیں، جہاں غیر منقطع اور مسلسل نیند کے شفا بخش اثرات کے تجربات کیے گئے ہیں۔ اس نئی تکنیک کا طریق کار یہ ہے کہ مریض کو سونے پر مجبور کر دیا جاتا ہے اور اس نیند کے دوران میں مریض کی ساری شکایتیں دور ہو جاتی ہیں۔ چاہے وہ بے خوابی ہو، گٹھیا ہو یا دمہ ہو۔

ڈاکٹروں کا بیان ہے کہ ابھی خواب کی معالجاتی قدر و قیمت تحقیقات کی محض ابتدا ہے۔ بہت ممکن ہے مستقبل قریب ہی میں نیند اکسیر اعظم ثابت ہو۔

یہ تو سب ہی جانتے ہیں کہ آرام اور نیند رو بہ صحت ہونے کے زمانے میں بہت نفع بخش ہوتی ہے اور بعض عارضوں میں اس کی مدد سے مکمل صحت حاصل ہو جاتی ہے، لیکن طبی سائنٹسٹ علاج بالخواب کی طرف حال ہی میں رجوع ہوئے ہیں۔

مریض پر مصنوعی اور طویل نیند طاری کر دی جاتی ہے، اس لیے کہ اس کے جسم اور دماغ کا مقررہ کام بہت دھیما پڑ جائے اور اس کو خارجی ذریعوں کے مقابلہ میں داخلی ذریعوں سے صحت حاصل ہو جائے۔

انگلستان میں سیکڑوں ڈاکٹر مسلسل تخدیر کے ذریعہ نہ صرف عصبی بلکہ جسمانی عارضوں کا بھی علاج کر رہے ہیں۔ مریض کو سوڈیم امتھال یا کسی اور دوا کے ذریعہ سلا دیا جاتا ہے اور اسے کئی کئی دن تک اور ضرورت ہوئی تو ہفتہ دو ہفتے تک غافل سلائے رکھتے ہیں۔

خواب کے دوران میں عصبی تناؤ دور ہو جاتا ہے اور وہ تھکن، جو زیادہ کام کرنے کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے، آرام کی مدد سے جاتی رہتی ہے۔ اسی لیے جو صحت اس ذریعہ سے حاصل ہوتی ہے، وہ ڈرامائی سی معلوم ہوتی ہے۔

بلی کاٹن، انگلستان کا مشہور بینڈ ماسٹر حد سے زیادہ محنت کی وجہ سے شل ہو کر رہ گیا تھا۔ اسے ایک ہفتہ تک محو خواب کر دیا گیا۔ جب وہ بیدار ہوا تو یہ محسوس کرنے لگا، جیسے وہ نہ صرف بالکل تن درست اور چست ہے، بلکہ ایک نیا انسان بن گیا۔

جرمنی میں جو نتائج اس طریقۂ علاج کے نکلے ہیں، وہ طبی نقطۂ نظر سے بہت اہم ہیں۔ اس ملک میں ماہرین علاج بالخواب قلب کے مریضوں کے خون کے دباؤ کا، وجع مفاصل کا، گردوں کے عارضوں کا علاج مسلسل نیند کے ذریعہ بہت کامیابی کے ساتھ کر رہے ہیں۔ ایک ماہر علم الاعصاب کا بیان ہے کہ ایک بوڑھا آدمی پرانے دمہ کے مرض میں مبتلا تھا۔ اس نے اسے متواتر گیارہ دن تک سلائے رکھا اور اسے اس مرض سے نجات مل گئی۔

سوویٹ یونین میں جہاں کئی سال سے علاج بالخواب کے تجربات کیے جا رہے ہیں، ڈاکٹروں کا دعویٰ ہے کہ ہم نے مسلسل خواب کے ذریعہ آنتوں اور معدہ کے ناسور کے علاج میں پورے طور پر کامیابی حاصل کی ہے۔ روس ہی سے یہ خبر بھی آئی ہے کہ وہاں ایک عجیب غریب آلہ ایجاد کیا گیا ہے، جسے "خواب کی مشین" کہتے ہیں۔ دواؤں کے بجائے اس مشین کے ذریعہ مریض کو کافی عرصہ تک سلایا جا سکتا ہے۔ یہ مشین جس کا نام "رپ وان ونکل" پڑ گیا ہے، مریض کے دماغ پر [illegible]

چھوٹی چھوٹی [illegible]

اور پھر ایک

اور بس۔

"وہ لوگ بھی، جو مزمن [illegible] آدھے گھنٹے کے اندر اندر سو جاتے ہیں۔ اکثر مریضوں کے ساتھ تو یہ ہوتا ہے کہ جہاں انھیں نیند آئی، برقی رو بند کر دی جاتی ہے، لیکن بے خوابی کے مریضوں کے لیے اسے کھلا رکھتے ہیں۔

"خواب کی مشین" لوگوں کو لمبے عرصہ تک سلائے رکھنے کے لیے بہت مفید ثابت ہوئی ہے اور بہت ممکن ہے کہ آگے چل کر علاج بالخواب کی بنیاد اسی پر قائم کی جائے۔ روس میں اس مشین کے ذریعے ان لوگوں کا علاج کامیابی کے ساتھ کیا گیا ہے، جو دماغی امراض میں مبتلا تھے۔ طویل نیند ان کیلیے بہت مفید ثابت ہوئی ہے۔

مختلف ممالک کے ڈاکٹروں کا خیال ہے کہ مستقبل قریب میں نیند کے متعلق بہت سے انکشافات کی توقع ہے۔ نیند ابھی تک ایک طلسمی چیستاں بنی ہوئی ہے۔ ابھی تو نیند کے معالجاتی اثرات کے تجربات ہو رہے ہیں، لیکن اس کا امکان بھی قوی ہے کہ خود نیند کی ماہیت کے متعلق بھی اہم

معلومات حاصل ہو جائیں۔

سوئیڈن میں طویل نیند کی ایک دوسری تکنیک پر کامیابی کیساتھ عمل کیا جا رہا ہے۔ ایک چھ سال کی لڑکی انالی ارکن وسٹ موٹر کے حادثہ کا شکار ہو گئی تھی۔ اس کا علاج طویل نیند کے ذریعہ کیا گیا اور اس میں بڑی کامیابی ہوئی۔ اسی وقت سے سوئیڈن میں علاج بالخواب کے تجربات شروع ہو گئے۔

یہ تکنیک سب سے پہلے فرانس میں دوسری جنگِ عظیم کے دوران میں شروع کی گئی اور نیند لانے کے لیے ایک دوا ہبرنل سے مدد لی گئی۔ اسی دوا کے انجکشن انالی کے لگائے گئے۔ اس کی کھوپڑی ایک حادثہ میں پھٹ گئی تھی۔ جیسا کہ اس کے نام سے ظاہر ہے، ہبرنل (سرد کرنے والی) مریض کے تمام احساسات کو سرد کر کے محوِ خواب کر دیتی ہے۔ دوسرے لفظوں میں مریض پر سرد خواب کی حالت طاری کر دی جاتی ہے بالکل ایسے ہی، جیسے بعض ملکوں میں ریچھ یا خار پشت پر موسمِ سرما میں طاری ہوتی ہے۔ اس دوا کا اثر یہ ہوتا ہے کہ مریض کا سارا نظامِ جسمانی سست پڑ جاتا ہے صرف اس بات کا خیال رکھا جاتا ہے کہ دل کی حرکت بند نہ ہو جائے۔

انالی کے جو انجکشن لگایا گیا تھا، اس کے اثر سے وہ ستر دن تک سوتی رہی اس دوران میں نقلِ خون کا عمل برابر جاری رہا۔

اس طویل نیند کے دوران میں انالی اس طرح آرام و راحت سے سوتی رہی، جیسے ایک بچہ سوتا ہے۔ پھر بھی کوئی یقین کیساتھ نہیں کہہ سکتا تھا کہ وہ تن درست ہو جائے گی، ڈاکٹروں کو اس وقت تک انتظار کرنا پڑا، جب اسے خواب سے بیدار کیا گیا۔ ڈاکٹر گرٹ وان سنڈو اس ہسپتال کے سرجن ہیں جہاں انالی کا علاج کیا گیا تھا۔ ان کا بیان ہے کہ ہبرنل کے اثر سے اس کا درجہ حرارت معمول سے بہت کم ہو گیا تھا اور اس کی زندگی اپنے کم سے کم درجہ پر تھی۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ باوجود اسکے کہ پھٹی ہوئی خون کی نالیوں سے حاصل ہونیوالی آکسیجن کی مقدار بہت کم ہو گئی تھی، دماغ کے نازک خلیے زندہ رہے۔ ننھی انالی کی طویل نیند طب کی تاریخ میں مصنوعی ذرائع سے طاری کی جانیوالی سب سے طویل عرصہ کی نیند تھی۔ وہ بالکل تن درست ہو گئی اور اب اس کی سب دماغی قوتیں پورے طور پر کام کر رہی ہیں۔ اگر طویل نیند کے ذریعہ علاج نہ کیا جاتا تو شاید وہ زندہ بھی نہ رہ سکتی اور اگر بالفرضِ محال وہ زندہ رہ بھی جاتی تو یہ امر یقینی ہے کہ اس کا دماغ بے کار ہو جاتا۔

غرض ایسا معلوم ہوتا ہے کہ مستقبل قریب ہی میں اکثر امراض کا علاج طویل نیند کے ذریعہ کامیابی کیساتھ کیا جائے گا اور سارے ہسپتال خواب گاہیں بن جائیں گے

بچوں کے متعلق

کیا بچّوں کی شفاخانوں سے دہشت لاعلاج ہے؟

از ایڈ بک

بہت سے مشہور اور نیک نام اسپتالوں میں بھی بچّوں کو ایسے ہولناک امتحان سے گزرنا پڑتا ہے جس سے والدین کے دل ہل جاتے ہیں اور تھمی جانیں خوف سے لرزنے لگتی ہیں دہشت سے ان کے چہرے سفید ہو جاتے اور ان کے دل دھڑکنے لگتے ہیں۔

میں نے دیکھا کہ ایک بچہ، جس کے لوزتین پر معمولی عمل جراحی ہونیوالا تھا، "دو ڈاکٹروں کے قابو میں نہیں آ رہا تھا اور اپنی ماں کو گلا پھاڑ پھاڑ کر پکار رہا تھا۔

"اوہ! ہم پر ایسی چیخ پکار کا کوئی اثر نہیں ہوتا"، ہیڈ نرس نے مجھ سے کہا، "ہم اس کے عادی ہیں"۔

ایک ایسے وارڈ میں جہاں لاعلاج مریضوں کو مرجانے کیلیے تنہا چھوڑ دیا جاتا ہے، میں نے تقریباً ایک درجن بچّوں کو دیکھا جن کے ہاتھ پیر بستے سے بندھے ہوئے تھے۔ ان میں سے بعض بری طرح تڑپ رہے اور کچھ درد سے کراہ رہے تھے "گھبرائیے نہیں ان کو کسی قسم کی تکلیف نہیں ہو رہی ہے"، ایک ہاؤس سرجن نے کہا "ان پر موت کا نشان لگا دیا گیا ہے"

بچے جو اسپتال کے پہلے تجربہ کے بعد گھر آتے ہیں اکثر دیکھا جاتا ہے کہ وہ نیند میں ڈر کر چونکنے لگتے ہیں۔ اجنبی کو دیکھ کر گھر والوں سے چمٹ جاتے ہیں اور ان کے چہروں پر وحشت برسنے لگتی ہے۔ ڈاکٹر ڈیوڈ لیوی نے جو دماغی امراض کے ماہر ہیں ایسے ایک سو چوبیں بچّوں کا معائنہ کیا جو اسپتال میں زیر علاج رہ چکے تھے۔ انھوں نے ۲۰ فی صدی بچّوں کو دماغی برہمی اور ابتری میں مبتلا پایا اور ان کے دماغ پر یہ اثر کم سے کم ایک ماہ تک باقی رہا۔

ڈاکٹر موصوف لکھتے ہیں کہ بچّوں پر اسپتال کا وہی اثر مرتب ہوتا ہے جو عام آدمیوں پر میدانِ قتال کا ہوتا ہے بلکہ اس سے بھی زیادہ۔ اسپتال کے اجنبی لوگوں کے ماحول اور گھر میں ان کے لیے زمین و آسمان کا فرق ہوتا ہے۔ ایسے موقعوں پر بچّے کی علامات ایک بے چین اور تند خو عصابیت کے مریض سے ملتی جلتی ہوتی ہیں۔

اسپتالوں میں بچّوں کے ساتھ ایسی بدسلوکی اور بے دردی کو ہرگز روا نہیں رکھا جانا چاہیے۔ بچّوں کے ساتھ سختی کا سلوک ناگزیر نہیں ہے اور اس میں نرمی کی بڑی گنجائش ہے۔ ایک قوی تحریک شروع ہو چکی ہے جس کا مقصد یہ ہے کہ اسپتالوں میں بچّوں کے لیے نہایت خوشگوار ماحول پیدا کیا جائے۔ نیویارک میں میں نے دیکھا ہے کہ ایسی اسپتال میں ڈاکٹر اور والدین کے اشتراکِ عمل سے بچّوں کے لیے اسپتالوں کی ہولناکی کو کم کرنے بلکہ خوش گواری سے بدلنے کی کامیاب کوشش کی جا رہی ہے۔

سب سے پہلے یہ دریافت کرنے کی ضرورت ہے کہ بچّہ کو کیا چیز خوف زدہ کرتی ہے۔ جب یہ معلوم ہو جائے تو پھر اس کو ہٹانے یا کم کرنے کی ہر ممکن کوشش کی جانی چاہیے۔ جس تکلیف کو برداشت کیے بغیر چارہ نہیں اس کو بچّہ میں برداشت پیدا کرنے کے لیے اسے اخلاقی سہارا دینے کی ضرورت ہے

بار

یہ معلوم کیا

اور یہ، والدین

بہت

دھینگا مشتی یا گھمسان کی لڑائی کا علم رکھتا ہے۔ ایک ڈاکٹر نے اس عمل کی اس طرح تشریح کی "بچّہ کو قبل از وقت اطلاع کے بغیر بستر سے اٹھا لیا جاتا ہے اور وہ روتے چلاتے ہاتھ پیر پٹختے اور چیختے چلاتے عملیہ کے کمرے میں اس طرح لٹا دیے جاتے ہیں جس طرح بوچڑ خانے میں جانور کو ذبح کرنے سے پہلے لٹا دیا جاتا ہے اور طاقت کے ساتھ دبوچ کر ایتھر سے ان کا گلا گھونٹ دیا جاتا ہے"۔

بچّے بے ہوشی کی دواؤں سے ڈرتے ہیں کہ وہ بے ہوشی کو موت کا مقدمہ سمجھتے ہیں۔ ایلبنی کی امتحان گاہ میں یہ تجربہ کیا گیا ہے کہ وہ بچّے جن کو پہلے سے آگاہ کر دیا جاتا ہے ان کو بے ہوش کرنے کے لیے ان بچّوں کے مقابلہ میں جو لاعلم ہوتے ہیں اور مکتب کی سی دھینگا مشتی کے ساتھ لائے جاتے ہیں بہت کم مادہ بے ہوشی سنگھانی پڑتی ہے۔

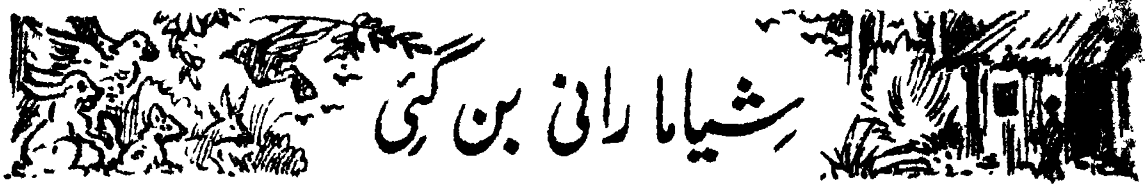
ایلبنی اسپتال میں ڈاکٹر اور نرسیں پہلے ننھے مریضوں کا اعتماد حاصل کرتی ہیں اور اس کو نرمی اور شفقت کے ساتھ وہ سب کچھ پہلے سے بتا دیا جاتا ہے

جراثن پرگزرتا ہے۔ اس تکلیف کو برداشت کرنے کے لیے ان کی ہمت بندھائی جاتی ہے، اور جب ان کو معالجین کی ہمدردی کا یقین ہو جاتا ہے اور وہ یہ سمجھ لیتے ہیں کہ آنیوالی تکلیف سے گزرنا ضروری ہے تو پھر معالج اور مریض دونوں کا کام آسان ہو جاتا ہے۔ ڈاکٹر فروسٹ نے بتایا کہ یہ کام والدین سے بہتر کوئی نہیں انجام دے سکتا۔ ماں اور باپ کا نہ صرف آپریشن سے پہلے موجود رہنا ضروری ہے بلکہ ہوش میں آنے کے وقت بھی انھیں قریب ہونا چاہیے۔ بچے کی جذباتی صحت کی بحالی کیلیے یہ بات انتہائی ضروری ہے۔ بدقسمتی سے بہت سے اسپتالوں میں ابھی تک آپریشن کے وقت والدین کی موجودگی ممنوع ہے۔

اٹھارہ ماہ کا ایک بچّہ دست اور بخار کے علاج کے لیے ایک اسپتال میں داخل کیا گیا۔ اس بیماری سے وہ بہت جلد اچھا ہو گیا لیکن پہلی مرتبہ ماں کی جدائی سے اسے جو صدمہ پہنچا وہ ناقابلِ تلافی تھا۔ اس صدمہ کا اس کی صحت پر مستقل اثر پڑ گیا جو غالباً مدت العمر قائم رہے گا۔ اسپتال میں داخل ہونے سے پہلے وہ ایک چونچال اور ہنس مکھ بچہ تھا جس نے ابھی ابھی بات کرنا سیکھا تھا۔ لیکن جب ماں اسے گھر لے گئی تو وہ بالکل گونگا تھا۔ اور ایک سال سے زیادہ گزر جانے کے بعد پھر اس کی زبان چلنا شروع ہوئی۔

بچّے کی ماں سے اچانک جدائی بچّہ کا اعتماد خود اپنی ذات سے ان لوگوں پر سے جن سے وہ محبّت کرتا ہے، اٹھا دیتی ہے اور پھر وہ مشکل واپس ہوتا ہے۔ کیونکہ بچپن کے نقوش خواہ غیر شعوری ہوں لیکن بہت گہرے ہوتے ہیں۔ زندگی کا تصور اس کے نزدیک اس چوہے دان کی طرح ہوتا ہے جس میں چوہا ناگہانی طور پر پھنس جاتا ہے۔ تجربہ اور تشو و نما کے لیے کسی چیز کی طرف ہاتھ بڑھانے کے بجائے وہ اپنے ہاتھ کو کھینچ لینے میں عافیت محسوس کرتا ہے

بیرونی دباؤ کی وجہ سے بہت سے اسپتالوں میں ملاقات کے گھنٹے بڑھا دیے گئے ہیں لیکن ڈاکٹر فروسٹ نے مجھے بتایا کہ یہ کافی نہیں ہے بلکہ ضرورت اس بات کی ہے کہ بچہ جب کبھی ماں کو دیکھنا چاہے دیکھ سکے اور یہ نہیں ہونا چاہیے جب بھی اسپتال والوں کو سہولت ہو وہ بچّہ کو ماں باپ کو دیدیں



شیاما رانی بن گئی

یہ اب سے بہت دنوں پہلے کی بات ہے کسی جنگل میں ایک غریب آدمی رہتا تھا۔ اس کی بیوی مر چکی تھی۔ بس ایک بچی تھی۔ گھر کا سارا کام دھندا یہی کرتی تھی۔ اس کا نام شیاما تھا۔ اسے جانوروں اور پرندوں سے بڑا پریم تھا۔ گھر کے چاروں طرف جنگل تو تھا ہی۔ یہ کام کاج سے چھٹی پاکر سیدھی جنگل نکل جاتی اور پنکھ پکھیرو کو دانہ دنکا کھلاتی۔ جنگل کے سب چرند اور پرند شیاما کو دل سے چاہتے۔ جانور تو جانور پھولوں اور پودوں کو بھی یہ بڑی اچھی لگتی۔



اس علاقے کا ایک راجہ تھا۔ اس نے ایک بار دیوالی کے تہوار پر اپنی ساری رعایا کی دعوت کی۔ چھوٹے بڑے، مرد عورت سبھی اس دعوت میں بلائے گئے۔ یہ راجہ بہت اچھا تھا، بہت نیک تھا وہ ساری پرجا کے ساتھ دیوالی کا تیوہار منانا چاہتا تھا۔

ایک با - اور بھی تھی۔ راج کمار اب جوان ہونے آیا تھا۔ یہ " بہادر، بہت خوب -، بہت سمجھ دار تھا۔ راجہ چاہتا تھا کہ راج کمار مجمع میں جو لڑکی اِ ائے اسی سے شادی رچائی جائے۔

ساری پرجا اس دعوت کی خوش خبری سے پھولی نہ سماتی تھی، ' پر اُداسی چھائی ہوئی تھی۔ بھلا غریب شیاما بدن پر چیتھڑے لگائے کون ... جاتی تھی۔ اور لڑکیوں نے تو خوب اچھے اچھے بھڑکیلے چمکیلے کپڑے سلوائے تھے۔ اچھے اچھے قیمتی زیور بنوائے تھے اور خوب صورت جوتیاں منگوائی تھیں۔

شیاما جیسی بھولی بھالی لڑکی کے ہاں رشک و حسد کا بھلا کیا کام۔ پر وہ بہت غمگین غمگین، بہت اداس اداس رہتی تھی۔ جنگل کے ساتھی شیاما کا اُترا ہوا چہرہ دیکھ کر دل میں کہتے کوئی نہ کوئی بات ضرور ہے۔ کوئی کوئی اس سے پوچھ بھی بیٹھتا۔ پر وہ دل کی بات نہ بتاتی، وہ کہتی، انھیں کیا بتاؤں، سنیں گے تو خواہ مخواہ رنجیدہ ہوں گے۔

ایک دن شیاما اپنے ساتھیوں سے مل کر گھر لوٹ آئی تو ان جنگل باسیوں سے نہ رہا گیا۔ سب نے مل کر ایک جلسہ کیا اور ہر ایک نے اپنی سمجھ کے مطابق شیاما کی اُداسی کا بھید بتانے کی کوشش کی۔ پر بات کی تہہ کو کوئی بھی نہ پہنچا۔



اتنے میں سفید سفید روشنی سی آئی۔ کیا دیکھتے ہیں کہ ایک ننھی منی خوب صورت سی پری چھم چھم کرتی چلی آرہی ہے۔ یہ اس جنگل کی پری تھی۔ یہ روزانہ بھولی بھالی شیاما کو جنگل میں آتے دیکھتی تھی اور یہ بھی دیکھتی تھی کہ جنگل کا ہر ایک چرند اور پرند جاندار اور بے جان پیاری

شیاما پر جان چھڑکتا ہے۔ اس نے جی میں ٹھان لیا تھا کہ موقع ملا تو ننھی شیاما کو اس کی اچھی عادتوں کا انعام دے گی۔ اس نے جنگل باسیوں کے اس جلسے میں شیاما کے اداس ہونے کا اصلی بھید بتایا۔ اب ہر ایک پریشان ہوگیا۔ کسی کی سمجھ میں نہ آتا تھا کس طرح شیاما کی مدد کی جائے۔ ہر ایک اپنی اپنی کہتا تھا۔ اس وقت پری پھر سامنے آئی اور بتایا کہ کس قسم کی مدد شیاما کے لیے مفید ہوگی اور سب جنگل باسی کیسے شیاما کی مدد کریں کہ وہ دربار میں جا سکے

اب پھر جلسے میں ہر ایک اپنی اپنی بولی بولنے لگا: روئی کے پودے نے کہا "میں شیاما کے کپڑوں کے لیے روئی دوں گا" ریشم کے کیڑے نے کہا "میں ریشم دوں گا" چیونٹیوں نے کہا "ہم زمین کو خوب گہرا خوب گہرا کھودیں گے اور شیاما کے لیے ہیرے جواہرات نکال کر لائیں گے" کوّوں نے کہا "ہم شیاما کے بالوں کو اپنے پروں جیسا کالا بنا دیں گے" گلاب نے کہا "میں شیاما کے گالوں کو اپنے پھولوں کا رنگ دوں گا" شہد کی مکھیوں نے کہا "ہم اوس کے قطرے جمع کر کے شیاما کی آنکھوں کو چمک دیں گے"

اگلی صبح کو دربار میں جانے کا دن تھا۔ شیاما جنگل میں آئی تو دیکھا ایک ہلچل سی مچی ہے، ہر ایک کچھ گھبرایا گھبرایا سا ہے۔ ایک پرندے نے شیاما سے پوچھا "اچھی شیاما کیا تم دربار میں جانا چاہتی ہو؟"

شیاما چپ رہی، کوئی جواب نہ دیا۔ پر آنکھیں ڈبڈبا آئیں۔ ارے یہ کیا! شیاما کی اس پریشانی پر ہمدردی کی جگہ سب نے ایک زور دار قہقہہ لگایا۔ شیاما کے دل کو اس بات سے ٹھیس لگی۔ وہی پرندہ پھر بولا "نہیں اچھی شیاما تم دربار میں ضرور جاؤ گی" یہ طوطا تھا اور تم جانو طوطے تو آدمی کی بولی بول سکتے ہیں۔



اچانک ایک چمکیلی روشنی ہوئی اور خوب صورت پری سامنے سے آتی دکھائی دی۔ پری کے پاس وہ سارا سامان تھا جس کی شیاما کو ضرورت تھی۔ اے لیجیے، سارے جنگل باسی شیاما کے آس پاس جمع ہوگئے۔ یہ شیاما کو کپڑے پہنانے میں، زیور پہنانے اور اسے سجانے میں پری کی مدد کرنا چاہتے تھے۔

اور یوں جنگل باسیوں اور پری کی مدد سے شیاما بڑی سج دھج سے دربار پہنچی۔ خدا کی شان دیکھو ساری لڑکیوں میں ایک وہی راج کمار کی نظروں میں کھبی اور راج کمار نے بڑی چاہت سے اس کے ساتھ بیاہ رچایا۔

ایک دن شیاما اور راج کمار دونوں جنگل باسیوں کا اور پری کا شکریہ ادا کرنے جنگل میں آئے۔ پری نے بڑے پریم سے دونوں کا استقبال کیا۔ اس نے اس موقع پر سب جنگل باسیوں کو اکٹھا کیا اور اچھی اچھی نصیحتیں کیں۔ اس نے کہا "ہر ایک کو شیاما جیسا نیک ہمدرد اور شریف ہونا چاہیے۔ اگر تمھیں نیکی اور مہربانی کی عادت ہوگی تو ہر ایک تم پر مہربان ہوگا۔ تم سب شیاما پر کیوں مہربان تھے، اسی لیے ناکہ وہ تم سب پر مہربان رہتی۔ یاد رکھو سب سے اچھا کام یہ ہو کہ ایک دوسرے کی مدد کی جائے، جیسے تم نے شیاما کی مدد کی اور وہ دربار میں جانے کے قابل ہوئی۔



شیاما تھوڑے دنوں بعد اس دیس کی رانی بن گئی اور ساری پرجا جنگل باسیوں سمیت ہنسی خوشی دن گزارنے لگی۔

تن درست رہنے کا آسان طریقہ

بہت ممکن ہو کہ آپ صحت اور طاقت کے بارے میں سنتے سنتے تنگ آ گئے ہوں اور سوچتے ہوں کہ کس طرح اپنی صحت کا اندازہ کریں۔ آئیے یہ ترکیب ہم بتائیں۔ عمر اور صحت کے لحاظ سے اس ترکیب کے کئی حصے کر دیے گئے ہیں۔ کچھ کا تعلق تیرہ سے اُنیس سال تک کی عمر سے ہے، کچھ کا اس سے زیادہ سے اور کچھ کا صنفِ نازک سے۔ آپ کا تعلق کس گروپ سے ہونا چاہیے، پہلے یہ طے کر لیجیے اور پھر دیکھیے، آپ کی صحت کیسی ہے۔ یہ معلوم کرنے کے لیے جو لوگ اکیس سے چالیس سال تک کے ہیں اور انھوں نے اپنی صحت کو درست رکھا ہے تو وہ اس معیار پر پورے اترنے چاہییں جو نوعمروں کے لیے رکھا گیا ہے۔ تاہم ایسے اصحاب کو اس امتحان سے شروع کرنا چاہیے جن پر کا نشان (×) لگایا گیا ہے۔

تیرہ سے اُنیس سال کی عمر کے لڑکوں کے لیے:

× (۱) کیا آپ ایمان داری سے گہرا سانس لے کر ایک منٹ تک روکے رہ سکتے ہیں؟

(۲) کیا آپ بغیر تھکے ہوئے ٹھیک طور پر لگاتار پندرہ ڈنڑ لگا سکتے ہیں؟

× (۳) کیا آپ ایک جگہ کھڑے ہو کر چالیس سیکنڈ تک دوڑنے کے طریقے سے گھٹنوں کو زیادہ سے زیادہ اونچا کر کے ٹانگیں چلا سکتے ہیں اور اس حرکت کے دو منٹ بعد کیا آپ کی نبض کی رفتار اپنی جگہ پر آ جاتی ہے؟ (کسرت سے پہلے اور بعد میں اپنی نبض دیکھ کر آپ آسانی سے اندازہ کر سکتے ہیں)



(۴) کیا آپ مسلسل پچیس بیٹھکیں جلدی جلدی لگا سکتے ہیں اور بعد میں چلنے میں کوئی دقت محسوس نہیں کرتے؟

× (۵) کیا آپ کسی دیوار کی طرف پشت کر کے کھڑے ہو کر ایڑیاں، پنڈلیاں کی پشت، کمر، شانوں اور سر کو دیوار سے چھو سکتے ہیں؟

× (۶) کیا آپ زمین پر پیر پھیلا کر اس طرح بیٹھ کر کہ آپ کے گھٹنوں کے پیچھے والا حصہ زمین سے لگا رہے، آگے جھک کر پنڈلی کا آخری حصہ چھو سکتے ہیں؟

× (۷) کیا آپ زمین پر پیٹ کے بل لیٹ کر اور کسی سے اپنی ایڑیاں پکڑوا کر اپنے ہاتھ، سر کی پشت پر رکھ کر یا دونوں طرف پھیلا کر اپنا دھڑ اتنا اونچا اٹھا سکتے ہیں کہ آپ کا سینہ بیس سیکنڈ تک زمین سے اونچا اٹھا رہے؟

(۸) کیا آپ زیادہ تھکے بغیر چار سو میٹر تیر سکتے یا آٹھ سو میٹر دوڑ سکتے ہیں؟

(۹) کیا

ہوئے اپنی

سر کی سیدھ

(۱۰) کیا

فرلانگ تک اپنے اوپر لاد کر لے جا سکتے ہیں؟

× (۱۱) کیا آپ آنکھیں بند کر کے ایک پیر پر اور دوسرے کو زمین سے اٹھائے ہوئے پیچھے کی طرف کر کے بغیر کسی تکلیف کے دس سیکنڈ تک کھڑے رہ سکتے ہیں؟

اسی عمر کی لڑکیوں کے لیے:



× (۱) کیا بغیر کسی دقت کے آپ سیدھی کھڑی ہو کر اور آگے جھک کر انگلیوں کے پوروں کو زمین سے لگا سکتی ہیں؟

× (۲) اوپر بیان کیا ہوا امتحان نمبر ۵

× (۳) کیا بغیر دقت کے دو یا تین ڈنڑ لگا سکتی ہیں؟

(۴) کیا تھکاوٹ محسوس کیے بغیر جلدی جلدی پندرہ بیٹھکیں لگا سکتی ہیں؟

× (۵) کیا پندرہ سیکنڈ کے لیے آپ لڑکوں کی نمبر ۵ کسرت کر سکتی ہیں؟
(۶) کیا لڑکوں کی فہرست کی گیارہویں کسرت کر سکتی ہیں؟
× (۷) کیا آپ گہرا سانس لے کر بغیر کسی دقت کے تیس سیکنڈ تک سانس روک کے رہ سکتی ہیں؟
× (۸) کیا آپ کھڑے ہو کر باری باری دونوں ٹانگوں کو تیزی کے ساتھ سر کے برابر یا اس سے اونچا لے جا سکتی ہیں؟
× (۹) کیا لڑکوں کی کسرت نمبر ۷ کر سکتی ہیں؟
(۱۰) کیا واقعی تھکاوٹ محسوس کیے بغیر آپ ۵۰ میٹر تک دوڑ کر سکتی ہیں؟
(۱۱) کیا کسی ہم وزن شخص کو لاد کر ۵۰ فیٹ تک لے جا سکتی ہیں؟

چالیس سال یا اس سے زائد عمر والوں کے لیے:



جن لوگوں نے جوانی میں اپنی صحت کا خیال نہیں رکھا ہو۔ غالباً ان کو اوپر لکھی ہوئی کسرتیں کرنے میں دقت محسوس ہوگی، تاہم آپ میں سے بعض حضرات اس امتحان میں پورے اتریں گے آپ میں سے بعض لوگ کسرت کرتے بھی ہوں گے ایسے لوگوں میں جسمانی صلاحیتیں کافی ہوتی ہیں لیکن جو گندے وا تم کے لوگ ہیں انھیں دوبارہ کسرت شروع کرنے میں احتیاط سے کام لینا پڑے گا۔ یہ دیکھنے کے لیے کہ آپ کی صحت ٹھیک ہے یا نہیں، حسب ذیل کسرتیں کر کے دیکھیے:-

(۱) بغیر دقت کے بیس سے تیس سیکنڈ تک سانس روکے رکھیے۔
(۲) بغیر دقت کے پانچ سات ڈنڑ نکالیے۔
(۳) چالیس سیکنڈ تک کھڑے ہو کر دوڑنے کی طرح قدم چلایئے۔ ٹانگیں زیادہ اونچی نہ اٹھایئے اور دو منٹ کے اندر اپنی نبض کو اصل حالت پر آنے دیجیے۔
(۴) لڑکوں کے لیے دی ہوئی نمبر ۵ کسرت کیجیے۔
(۵) کیا آپ ٹھیرے بغیر چوتھائی میل تک آسانی کے ساتھ دوڑ لگا سکتے ہیں؟
(۶) کیا بغیر کسی دقت کے آپ اپنے ایک سو بیس پونڈ وزن کے ساتھی کو پچاس سے پچھتر میٹر تک اٹھا کر لے جا سکتے ہیں؟
(۷) کیا آپ بغیر جھکے اور ہانپے دو زینوں پر چڑھ سکتے ہیں؟
(۸) کیا جسم کو ڈھیلا چھوڑنے کے بعد آپ کے پیٹ کی ناپ کے مقابلے میں سینے کی ناپ زیادہ ہے؟

آپ کا مقصد یہ ہونا چاہیے کہ مندرجہ بالا تمام امور سرانجام دے سکیں۔ جب آپ اس حد تک پہنچ جائیں تو اس کو قائم رکھیں اور عمر سے قطع نظر آپ اس کو عرصے تک قائم رکھ سکتے ہیں۔ اس سے جاری رکھنے کے لیے پکنک کے موقعوں پر مقابلے کے طور پر انعام رکھ کر یہ کسرتیں کیجیے۔ اگر لڑکیاں بھی ساتھ ہوں تو دونوں کو اپنے اپنے گروپ کی کسرت کر کے دیکھنا چاہیے کہ کس کی صحت اچھی ہے۔ اس میں آپ کو لطف بھی آئے گا اور صحت بھی بنی رہے گی۔

سنگار کی چیزیں بنانا

فیشن کے موجودہ دور میں سنگھار کی اشیا بھی اپنا ایک اہم مقام رکھتی ہیں اور ضروریاتِ زندگی میں داخل ہیں۔ ان کا استعمال روز بروز زیادہ ہوتا جا رہا ہے۔ اور بیشتر طبقہ ان کا بری طرح عادی ہو چکا ہے۔ اس مقصد کی جو اشیا، مارکیٹ میں عام طور سے ملتی ہیں، وہ اکثر غیر سائنٹی فک طریقہ پر بنائی ہوئی ناقص اور غیر مفید بلکہ مضرِ صحت ہوتی ہیں اور ساتھ ہی کافی گراں بھی۔ ذیل کے فارمولے مستند ہونے کے ساتھ سائنٹی فک طریقے پر ترتیب دیے گئے ہیں۔ گھریلو استعمال کے لیے ان کو بنا کر آپ اچھی چیز حاصل کرنے کے ساتھ اخراجات میں کافی کفایت کر سکتے ہیں اور تجارتی پیمانہ پر بنا کر بھی کافی منافع حاصل کر سکتے ہیں۔

(۱) بہترین ہیر آئل

تلوں کا تیل ریفائنڈ ایک پاؤ۔ ناریل کا تیل ریفائنڈ آدھ پاؤ۔ لیکوئیڈ پیرافین آدھ پاؤ۔ عطر صندل چار ماشے۔ پرفیوم۔ روز، چمیلی، نارسس، رات رانی یا اور کوئی کمپاؤنڈ حسب ضرورت حسب پسند۔ بنزوئک ایسڈ دو ماشے رنگ حسب پسند۔

ترکیب: پہلے تینوں تیل آپس میں ملا لیں اور اس مرکب میں سے تھوڑا سا تیل گرم کر کے بنزوئک ایسڈ حل کر لیں اور بقیہ تیل میں شامل کر کے اچھی طرح ملا دیں۔ اب حسب پسند کلر لیکوئیڈ کے چند قطرے ڈال کر حسب منشا تیل رنگین کر لیں۔ اسکے بعد عطر صندل ملائیں اور آخر میں پرفیوم ملا کر خوب اچھی طرح تیل کو ہلا کر کارک لگا کر رکھ دیں۔ کبھی کبھی تیل کو ہلا دیا کریں۔ ایک ہفتہ میں خوشبو بس جائے گی۔ بہترین خوشبودار اور مفید تیل تیار ہو گا۔

نوٹ: خوشبو کی مقدار اپنی پسند اور خوشبو کی کوالٹی پر منحصر ہے۔ عمدہ خوشبوئیں بلا عموماً کم ڈالنے پر ہی کافی خوشبو ہو جاتی ہے اور سستی خوشبوئیں زیادہ ڈالنی پڑتی ہیں۔ اوپر دیے گئے تیل میں اچھی کوالٹی کی ہماشے سے ایک تولہ تک خوشبو کافی ہے

(۲) شیمپو

فارمولا: عمدہ صابن کا چورہ دو تولے، سوڈا کاربونیٹ ۴ ماشے، ریکٹی فائیڈ اسپرٹ ۳ تولے، عرق گلاب ۱۲ تولے۔

ترکیب: صابن کو عرقِ گلاب میں اچھی طرح حل کر لیں اور سوڈا شامل کر دیں آخر میں اسپرٹ ملا کر بلاٹنگ یا روئی وغیرہ سے فلٹر کر لیں۔ بال دھونے کا بہترین شیمپو تیار ہے۔ بال ریشم کی طرح ملائم صاف اور چمکدار کرتا ہے۔ کچھ دن کے بعد اوپر سے نتھار کر فلٹر کریں تو زیادہ بہتر ہے۔

(۳) ٹائیلٹ فیس پوڈر

فارمولا: جیلکم (سنگجراحت) ۲۰۔ اونس، کے اولین ۲۔ اونس، بیکنیشم کاربونیٹ (لائٹ) ۲۔ اونس، رائس اسٹارچ ۱۔ اونس۔ پرفیوم روز بی سی۔ آر یا جیسمین سی۔ ایس ایک ڈرام، بورک ایسڈ ۴ ڈرام

ترکیب: علاوہ پرفیوم کے جملہ اشیا آپس میں ملا کر تھوڑے سے پوڈر میں خوشبو ملا کر بقیہ پوڈر میں ملا دیں اور دو تین دفعہ باریک چھلنی یا کپڑے سے چھان کر پیک کریں۔

(۴)

فارمولا: ۔۔

عرق گلاب

ترکیب: ۔۔

ہونے پر عرق گلاب میں حل کر کے کسی قدر گرم کر لیں اور پہلا مرکب کسی قدر سرد یعنی دونوں کا درجہ حرارت یکساں ہو اب بورکس کا محلول موم والے مرکب میں ملاتے جائیں اور چمچہ وغیرہ سے چلاتے جائیں۔ سفید دودھ کی طرح مکھن جیسی چیز تیار ہو گی یہی کولڈ کریم ہے۔ اگر چاہیں تو ٹھنڈا ہونے پر کوئی خوشبو حسب پسند تھوڑی اسپرٹ ریکٹی فائیڈ میں ملا کر شامل کر دیں ورنہ عرق گلاب کی خوشبو کافی ہے۔

(۵) لپ اسٹک

فارمولا: ہارڈ پیرافین ۱۔ اونس۔ ویسلین سفید ۱½ اونس۔ اصلی موم مکھی کا ۲ ڈرام زنک اوکسائڈ ۱ ڈرام۔ لیکوئیڈ آئل کلر ریڈ حسب ضرورت۔

ترکیب: لیکوئیڈ آئل کلر سے ویسلین موم اور پیرافین گرم کر کے رنگین کر لیں۔ پھر اس میں زنک اوکسائڈ ملا کر سانچوں میں گرم گرم بھر دیں۔ سرد ہونے پر نکال لیں۔ تیار ہے۔

(۶) نیل پالش

فارمولا: ایمائیل ایسی ٹیٹ ۱۔ اونس۔ ایسیٹون ۲۔ اونس، سیلولائڈ کے

پھوے لٹکے ۲۔ ڈرام

ترکیب:۔ فوٹوگرافک فلموں کے نگیٹیو یا سینما کی فلم کے بیکار ٹکڑے لے کر پانی میں بھگو کر صاف کرلیں اور اوپر والے مرکب میں حل کرلیں۔ رنگ آئل کر استعمال ہوگا۔ حسب منشا شیڈ پیدا کرلیں۔ رنگ سیلولائیڈ حل کرنے سے پہلے ملائیں۔ اگر گاڑھا ہو تو ایسی ٹون ملائیں اگر پتلا ہو تو سیلولائیڈ اور شامل کرکے حل کریں۔

(۷) بال صفا صابن

فارمولا:۔ بیریم سلفائیڈ ۴۔ تولہ۔ کے اولین ۲۔ تولہ ٹیلکم ۱۰۔ تولہ اسٹین (سوپ) زنک اوکسائیڈ (لائٹ) ۱ تولہ۔ بنزیل ڈی ہائیڈ ½ ڈرام۔ ویسلین حسب ضرورت۔

ترکیب:۔ بنزیل کے علاوہ جملہ اشیاء ویسلین سے سخت گوندلیں اور بنزیل ملاکر یکجان کرلیں۔ اسکے بعد سانچوں میں ٹھپ لیں، یا ڈائی پنچ سے ٹکیاں کاٹ لیں پھر بٹر پیپر یا رانگ کے ورق لپیٹ کر محفوظ کردیں۔

(۸) سنو

فارمولا:۔ اسٹیرک ایسڈ (ٹرپل پریسڈ) ۱۔ اونس، پوٹاشیم کاربونیٹ ½ ڈرام، گلیسرین ۲ ڈرام۔ عرق گلاب ۴۔ اونس۔ پرفیوم حسب منشا

ترکیب:۔ پوٹاشیم کو عرق گلاب میں حل کرلیں اور گلیسرین کو ... کرلیں۔ پھر واٹر باتھ پر اسٹرک کو پگھلائیں اور اس میں کاربو... کا محلول، جو پہلے سے اتنا گرم کرلیا گیا ہو جتنا اسٹرک، آہستہ آہستہ ملاتے جائیں اور چلاتے جائیں۔ یہ تمام مرکب سفید کی طرح گاڑھی شکل کریم کی طرح اختیار کرلے گا۔

اب اسے سرد ہونے دیں اور ڈھک کر رکھ دیں کبھی چمچہ وغیرہ سے چلاتے رہیں۔ چار پانچ دن میں اس میں موتی ... چمک پیدا ہوجائے گی۔ اب اگر چاہیں تو کوئی حسب منشا خوشبو ... قطرے اسپرٹ رکٹی فائیڈ میں ملاکر اچھی طرح آمیز کردیں اور ... اچھا عرق گلاب استعمال کریں گے تو اس کی خوشبو بھی کافی ہوگی ... ہمیشہ تامچینی کے یا شیشے کے صاف استعمال کریں، ورنہ کریم ... ہو جائے گی۔

دردِ شکم

سیّد ابوالانشا

(مشہور روسی افسانہ نگار یوجین ٹرکوو کے ایک افسانہ سے)



میشا منہ چڑھائے بیٹھا رہا۔ اس نے سوچ لیا تھا کہ میں کسی سے نہ بولوں گا۔ کھانا کھانے کے لیے بلایا گیا، تب بھی اس نے صاف انکار کر دیا۔

"میں کھانا نہیں کھاؤں گا۔"

چائے پینے کے لیے بلایا گیا، تب بھی وہ نہیں گیا۔

"آپ لوگ چائے، کافی اور چاہے جو پیجیے، مجھے معاف رکھیے۔"

یہ جواب سن کر میشا کی بڑی بہن کھلکھلا کر ہنس پڑی اور بولی "ہمارے ٹھینگے سے، پیو چاہے نہ پیو۔ کسی کو ایسی غرض نہیں پڑی ہے جو آپ کو منائے، ہم تو جب جانیں، اب کبھی اس گھر کی کوئی چیز نہ کھاؤ۔"

یہ کہتی ہوئی وہ اچکتی، کودتی، گنگناتی دروازے سے باہر بھاگ گئی، مگر میشا کو اس کے اچھلنے، کودنے اور خوش طبعی کے ساتھ گنگنانے میں اور بے پرواہی دکھانے میں اپنے ساتھ ایک قسم کی ہمدردی نظر آئی۔ ظاہر ہے کہ وہ بن رہی تھی اور دکھانا چاہتی تھی کہ امی کو اور پاپا کو فکر نہیں ہے۔ چاہے میں کھانا کھاؤں یا نہ کھاؤں اور چائے پیوں یا نہ پیوں۔ میں کیا نہیں جانتا کہ وہ سب پریشان ہیں اور سوچ رہے ہیں کہ مجھے کس طرح کھانا کھلائیں یا چائے پلائیں۔ مگر اچھا ہے، وہ پریشان ہوں، آخر وہ میرے ساتھ اس طرح کیوں پیش آئے۔ لاطینی میں صرف ایک نمبر پانا اتنا بڑا قصور نہیں تھا کہ مجھے سب کے سامنے ذلیل کیا جاتا اور یہ کہا جاتا کہ میں صرف جوتا گانٹھنے کے لائق ہوں، میں چمار کے کام کے سوا اور کوئی کام نہیں کر سکتا۔ اچھا یہی سہی، ہم ہوتا ہی گانٹھ گانٹھ کر پیٹ پال لیں گے۔ کچھ بھی ہو، میں اب کھانا نہ کھاؤں گا نہیں۔"

میشا ڈائننگ روم میں بیٹھا ہوا کوئی رسالہ پڑھ رہا تھا اور

اسی کے ساتھ برابر والے کمرے میں جو باتیں ہو رہی تھیں، ان کو بھی بڑے غور سے سن رہا تھا۔ یہ باتیں خود اسی کے متعلق ہو رہی تھیں کہا جا رہا تھا "خواہ مخواہ اس کے سب پیچھے پڑ گئے۔ آدمی ہے، کہاں تک برا نہ معلوم ہوتا"

"ضدی بہت ہے، آخر کیوں محنت نہیں کرتا!"

"کوئی

" اے

پھولی ہوئی

" اس سے

اور تیز آواز بھی۔

میشا سوچنے لگا "میرے لیے تھوڑا سا کھانا ... جیسے میں کھا ہی تو لوں گا۔ آخر ایک چمار کے لیے چیزیں کیوں رکھی جائیں۔"

باپ نے آواز دی "مائیکل!"

میشا خاموش رہا۔ باپ نے پھر پکارا "مائیکل۔"

میشا نے رسالہ پر اور زیادہ سر جھکا کر کہا "کیا ہے؟"

"یہاں آؤ، بس روٹھ چکے۔"

"کون روٹھ رہا ہے، میں تو پڑھ رہا ہوں۔ ایک چمار کے لیے کھانے کی میز پر آنا مناسب نہیں ہے۔"

"احمق۔"

"اچھا احمق ہی سہی" میشا نے چیخ کر کہا "ہم احمق ہی اچھے ہیں۔"

"بگڑے ہوئے بیٹھے ہیں" بہن باریک تیز آواز میں بولی۔

میشا اس کی طرف غصہ سے دیکھ کر ذرا دبی ہوئی آواز میں بولا

"بیچپ رہو، بیوقوف، گدھی کہیں کی۔" اس وقت اس کا سارا غصہ بہن کی طرف منتقل ہو گیا۔ "آخر اس وقت پاپا یہاں نہ ہوتے تو اس چڑیل سے بدلہ لے کر رہتا۔ آخر یہ کیوں اپنی ٹانگ اڑاتی ہے۔" وہ زور سے غصہ میں کھنکھارا۔ رسالے کو میز پر پٹکا اور اپنی جیبیں ٹٹول کر ایک پنسل نکالی۔ اس رسالے میں ایک تصویر تھی، جس میں ایک نوجوان لڑکا اور ایک نوجوان لڑکی دونوں کھڑے ہوئے تھے۔ میشا نے پنسل سے اس تصویر کے نیچے لکھ دیا "میری نینا اور داود کا پٹیشکو وہیں۔ دو بڑے احمق" اور رسالے کو اسی طرح کھلا ہوا میز پر رکھ دیا تاکہ اسے سب دیکھ سکیں۔ رسالے کو وہیں چھوڑ کر وہ اپنے کمرے میں چلا گیا۔ نینا کا ہیٹ میز پر رکھا تھا، اسے اٹھا کر زمین پر پھینک دیا۔

"یہ کوڑا کس نے میز پر رکھ دیا۔" میشا نے چیخ کر کہا، حالانکہ وہاں کوئی سننے والا موجود نہیں تھا۔ اس وقت اسے بڑا غصہ تھا۔ اسے ایسا معلوم ہو رہا تھا، جیسے گھر کے سارے آدمی دو مخالف جماعتوں میں تقسیم ہو گئے ہیں۔ ایک جماعت میں وہ خود ہو اور دوسری جماعت میں گھر کے اور سب لوگ۔ اس لیے جب ملازمہ اس کے کمرے میں آئی اور اسے خطاب کیا تو اس نے معاندانہ انداز اختیار کر لیا۔

"مائیکل پادریچ"

"تم کیوں آئی ہو، میرے کمرے سے چلی جاؤ۔"

"تم نے کھانا نہیں کھایا ہے، اسی لیے تمہیں غصہ آ رہا ہے۔"

میشا اچھی طرح جانتا تھا کہ ملازمہ کو اس کے کمرے میں بھیجا گیا ہے۔ "یہاں آنے میں اس کا کوئی قصور نہیں تھا، خواہ مخواہ اس سے بری طرح پیش آیا۔ موقع ملے گا تو اس سے معافی مانگ لوں گا، مگر ان لوگوں نے اسے بھیجا کیوں، میں کوئی بچہ تو ہوں نہیں۔ اب سب پریشان ہیں۔"

اس وقت اسے بہت بھوک لگ رہی تھی۔ اس نے سوچا، چلو چپکے سے باورچی خانے میں ہو آئیں، مگر نہیں یہ غلط ہوگا۔ باورچی ضرور ملازمہ سے کہہ دے گا اور وہ سیدھی جا کر امی سے کہہ دے گی اور پھر وہ مطمئن ہو جائیں گی۔

اس نے سوچا بس تھوڑی دیر کی بات اور ہے۔ ہمت کر کے بھوک برداشت کر لینی چاہیے۔ اب کے اگر امی یا پاپا میرے پاس آئیں گے اور کہیں گے "میشا، اب ناراض نہ ہو، اگر تم کچھ کھاؤ گے نہیں تو بیمار پڑ جاؤ گے اور اس سے ہمیں دکھ ہوگا، جو کچھ ہوا، اب اسے بھول جاؤ اب ایسا نہ ہوگا۔" تو میں سیدھا کھانے کے کمرے میں چلا جاؤں: میرے حصے کا کھانا رکھا ہی ہوگا۔ آج چقندر کا سالن پکا ہے۔ میشا رال سٹک گیا جو اس کے منہ میں جمع ہو گئی تھی اور کمرے کے دروازے پر جا کر ماں کے قدموں کی چاپ سننے کے انتظار میں کھڑا ہو گیا۔ "تو آئیں گے نہیں، لیکن امی شاید آ جائیں اور کہیں کہ آؤ تمھیں کچھ نہیں کہے گا۔" لیکن وہ بھی نہیں آئیں اور میشا کو بہت بھوک تھی۔ اس کی انتڑیاں قل ھو اللہ پڑھ رہی تھیں۔ ماں کے بجائے فا آہستہ آہستہ قدم رکھتا ہوا پہنچ گیا۔ یہ بڑا خوب صورت کتا تھا۔ فا نے میشا کے پاس پہنچ کر اس کو سونگھا اور دُم ہلانی شروع کر دی۔ فا کو پاپا بہت پسند کرتے تھے، اس کی جگہ ان کی میز کے نیچے تھی۔ "وہ کیوں آ گیا؟ جاؤ یہاں سے اپنے مالک کے پاس جا کے دم ہلاؤ۔ اا کتنا کھا گیا ہے کہ پیٹ پھول کر کپا ہو گیا ہے۔

اس نے کتے کے ایک لات رسید کی اور بولا "نکل یہاں۔" کتا تکلیف سے کچھ چیخا اور کمرے سے باہر چلا گیا۔ میشا بہت بھوکا ؛ میشا کرسی پر بیٹھ کر سوچنے لگا کہ اب کیا کرنا چاہیے۔ آخر اسے ایک ترکیب سوجھی۔ یہ ترکیب اسے دشمن سے سمجھوتے کی تکلیف سے بچانے کو آ توے تو داس کا ہم جماعت تھا۔ ایک دفعہ اس نے اپنے بھائی الجبرے کی کتاب فروخت کر کے ایک چاقو خریدا تھا۔ آخر میں پچھلے ، کی ایک آدھ کتاب بیچ کر اپنا کام کیوں نہ چلاؤں۔ اب بھوک برداشت نہیں ہوتی، اتنا مل ہی جائے گا کہ دو چار سموسے یا کلونے یا پیسٹری لگ جائیں۔ ہو سکتا ہو کہ دودھ بھی پینے کو مل جائے۔ اور یہاں یہ لوگ پریشان بیٹھے ہوں گے۔ اچھا ہے پریشان ہوں۔ خود ان کی غ ہے۔ آئندہ تو میرے ساتھ اتنا برا برتاؤ نہ کریں گے۔

کتابوں کے تھیلے میں سے ڈھونڈ ڈھانڈ کر میشا نے ا سی کتاب نکالی "ممکن ہو اس کی ضرورت پڑے، مگر فی الحال تو ضر نہیں ہے۔ یہ لوگ بھول بھی گئے ہوں گے کہ میرے پاس یہ کتاب ضرورت ہوگی تو خرید دیں گے۔" یہ سوچ کر میشا نے اس کتاب فروخت کر دینے کا فیصلہ کر لیا۔

وہ ڈرائنگ روم کی طرف سے جانا نہیں چاہتا تھا۔ لوگ وہاں بیٹھے ہیں۔ کہیں گے کہ بھوک نے ستایا ہے، بہانا ڈھونڈ اسی لیے آیا ہے۔ نہیں ادھر سے نہیں جاؤں گا۔

اس نے کتاب کوٹ کے نیچے اپنی بغل میں چھپائی اور کھڑکی پر چڑھ کر باہر کی طرف کود گیا اور سیدھا بازار کا رخ کیا۔ شام ہو گئی تھی کتابوں کی دکانیں بند ہو جائیں گی جلدی چلنا چاہیے۔ اس نے سوچا، سڑک سے جاؤں گا تو دور پڑے گا۔ چلو اس گلی سے نکل چلیں۔ گلی میں ایک نیا مکان بن رہا تھا۔ وہاں اینٹیں اور پتھر وغیرہ بکھرے پڑے تھے ان پر سے جلدی جلدی گزرا تو اس کے جوتے میں سوراخ ہو گیا گھر والوں سے بگڑا ہوا نہ ہوتا تو وہ اس طرح جوتے کے پھٹ جانے سے گھبرا جاتا۔ جوتا نیا تھا اور اسے یہ کہہ کر دلایا گیا تھا کہ اسے حفاظت سے رکھنا۔ مگر آج اس نے پروا نہیں کی ہمیں کیا کروں پھٹ گیا تو پھٹ جانے۔ کوئی میں نے جان کر پھاڑ دیا۔ آپ ہی نیا جوتا دلائیں گے، ہاں یہ ضرور کہا جائے گا کہ چمار کی طرح اسے ننگا پھرنے دو، مگر پھر بھی نیا جوتا خرید کر ضرور دیا جائے گا۔ ایک وکیل کے لیے یہ شرم کی بات نہ ہو گی کہ اس کا لڑکا پھٹا ہوا جوتا پہنے پھر رہا ہے۔

آخر بازار آ گیا۔ وہی چہل پہل، وہی رونق، جو ہمیشہ رہتی ہے۔ وہی شور و ہنگامہ، وہی غل غپاڑہ، وہی گھما گھمی، چیخ و پکار، تو تو، میں میں، غرض ایک طوفانِ بے تمیزی برپا تھا۔

"گرم سموسے"، ایک چوڑے منہ اور چکنی چکنی ناک والا آدمی تھا۔ اس نے میشا کی طرف دیکھا اور بولا "کھاؤ گے بھیا سموسے!"

دوسری طرف سے ایک عورت نے اپنا خوانچہ اس کی طرف بڑھایا "میرے سموسے گرم ہیں، یہ کھاؤ!"

"میں ابھی آتا ہوں" میشا یہ کہہ کر میلے کچیلے لوگوں کی بھیڑ میں سے ہوتا ہوا اس طرف پہنچا، جہاں پرانی استعمال شدہ کتابیں بکتی اور خریدی جاتی ہیں۔ بہت بےچینی کے ساتھ اِدھر اُدھر دیکھتا بھالتا وہ ایک کان پر جا کھڑا ہوا۔ دکاندار ایک بوڑھا گمبھیر سا آدمی تھا۔ میشا نے پوچھا "کیا آپ استعمال شدہ کتابیں خریدتے ہیں"

"کونسی کتاب بیچنا چاہتے ہو؟"

"ایشیا، افریقہ اور امریکہ بالکل نئی ہے"۔

"کیا ایمرلوو کی ہے؟"

"ہاں، ایمرلوو کی ہے"۔

"اگر "یورپ" والی کتاب ہوتی تو میں خرید لیتا۔ ایشیا، افریقہ اور امریکہ کی تو میرے پاس بہت سی جلدیں ہیں"۔

کتب فروش میشا کے ہاتھ سے کتاب لیکر دیکھتے ہوئے بولا "یہ تو پرانا اڈیشن ہے۔ میں اسکے لیے تمہیں دس آنے دے سکتا ہوں"۔

میشا نے رکتے رکتے ہوئے کہا "مجھ سے یہ کہا گیا ہے کہ سوا روپے سے کم نہ بیچوں"

کتب فروش نے ایک جماہی لی اور کتاب میشا کو واپس کر دی۔

"اچھا لاؤ ایک روپیہ دو"۔ میشا نے کتاب کان دار کی طرف بڑھاتے ہوئے کہا۔ کاندار نے کوئی جواب نہیں دیا "اچھا لاؤ دس ہی آنے دو"۔



دکاندار نے میشا سے کتاب لے کر اس کے دو چار ورق الٹ پلٹ کر دیکھے اور بے پروائی سے الماری میں پھینک دی پھر دس آنے نکال کر میشا کے حوالے کیے۔ میشا دکان سے رخصت ہوتے ہوئے بولا، "ممکن ہے میں ... ور ... کم

... دو ... ہا

ہمارے ہاں

...

دکانوں کی ...

محسوس ہوئی تو ایک دکان پر شربت پیا۔ ایک گلاس کے بعد دوسرا گلاس شروع کیا۔ شربت اسے پسند نہیں آیا خدا جانے کس چیز کا تھا آخر پیسے خرچ ہوئے ہیں۔ غرض بہ ہزار دقت اسے حلق سے اتارا۔

گھر پہنچا تو اپنی میز پر کھانا لگا ہوا پایا۔ ایک پلیٹ میں گوشت تھا روٹی تھی، ایک گلاس دودھ کا تھا اور تین کلچے تھے۔ کلچے دیکھ کر منہ میں پانی بھر آیا۔ اسے کلچوں کا بہت شوق تھا، مگر اس کی خودداری اسے روک رہی تھی۔ اس نے سوچا کہ ان میں سے ایک لے لوں، مگر پھر خیال آیا کہ تین تو ہیں ہی، ایک لے لوں گا تو فوراً پتہ چل جائے گا۔ آخر اس نے تینوں میں سے ایک ایک ہلکا سا پرت اتار کر کھا لیا۔ بڑا مزیدار تھا۔ ایک گھونٹ دودھ بھی پیا، مگر نہیں اب وہ کسی چیز کو نہیں چھیڑے گا۔

بازار میں جو چیزیں کھائی تھیں وہ بہت خراب تھیں۔ انھوں نے میشا کے معدے میں فساد برپا کرنا شروع کر دیا۔

اس کے منہ سے بے تحاشا نکلا "اُف! یہ کیا ہو رہا ہے" اسکے بعد

وہ بار بار کھڑکی پر جاکر باہر جھانک رہا تھا۔
اتنے میں نینا کمرے کے دروازہ پر آگئی اور کہنے لگی "کہاں گئے تھے تم"۔

میشا بولا "آپ کو مطلب، جہاں ہمارا جی چاہتا ہے، جاتے ہیں۔ ہم تو کبھی آپ سے نہیں پوچھتے کہ آپ کہاں گئی تھیں"۔

دفعتاً نینا منہ چڑھا کر چلدی، مگر جاتے ہوئے اس کی نظر میز پر پڑی جس پر بچھا کر کھانا جوں کا توں رکھا ہوا ہے کسی نے اسے چھوا تک نہیں۔ کھلا ہوا میز پر اس نے میشا کو مخاطب کرکے کہا،

"تمہارے لیے میز پر کھانا لگوایا تھا"۔ وہ اپنے کمرے میں کھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ میں تو بیمار اور احمق ہوں۔ پھینک دیا۔

بندی۔ میشا جل کر بولا "آپ کو مجھ سے کیا مطلب، آپ کوئی ہے کے ساتھ سیر کے لیے جائیے" نینا نے جھلا کر کہا "گدھا کہیں کا" اور آہستہ آہستہ کچھ سوچتی ہوئی چلی گئی۔

میشا کا خیال یہ تھا کہ اگر میں کھانے کی طرف سے بالکل بے پروائی کا اظہار کروں گا تو دشمنوں کے محاصرے سے بچ سکوں گا اور ان کے حملوں کو روک سکوں گا۔

محاذ جنگ شاید دو چار دن تو ضرور جاری رہتا لیکن معدے کے فساد نے معاملہ کی صورت ہی بدل دی۔ میشا دردِ شکم میں مبتلا ہوگیا اور یہ درد برابر بڑھتا ہی رہا۔ تکلیف نے اسے مجبور کر دیا کہ وہ اوندھے منہ پلنگ پر لیٹ جائے وہ اپنی اس حالت کو کسی پر ظاہر نہیں ہونے دینا چاہتا تھا، اسی لیے وہ بہت آہستہ آہستہ کراہتا رہا، مگر درد میں شدت پیدا ہوگئی اور میشا نے رونا اور چیخنا شروع کر دیا

وہ برابر پلنگ پر ہاتھ پاؤں پٹک رہا تھا اور کہہ رہا تھا "اُف، کتنی سخت سزا مل رہی ہے"۔ شام کے قریب اس کی چیخوں کی آواز گھر کے دوسرے حصوں تک پہنچ گئی اور اس کے سارے دشمن اس کے پلنگ کے اردگرد جمع ہوگئے۔ سوائے پاپا کے سب ہی تھے۔ وہ وقت پاپا کے کلب جانے کا تھا۔ ماں نے ٹمپریچر لیا، نینا دوڑی ہوئی رائی دان لائی۔ ملازمہ ڈاکٹر کو بلانے کے لیے بھاگی ہوئی گئی، یہاں تک کہ فالستاف بھی سب کے بیچ میں گھستا گھساتا میشا تک پہنچ ہی گیا اور اپنی بڑی بڑی آنکھوں سے ہمدردانہ انداز میں اسے تکنے لگا۔

ماں نے گھبرائی آواز میں پوچھا "ارے یہ تو نے کیا کرلیا، ماں کو فکر یہ تھا کہیں اس نے زہر نہ کھا لیا ہو، اس نے پہلے ایک دفعہ زہر کھانے کی دھمکی دی تھی۔

"میشا، میرے پیارے بیٹے، یہ تو نے کیا کر لیا، ارے تو نے کچھ کھا تو نہیں لیا"

"اماں، اوہ، اوہ، اماں، میں نے "ایشیا، افریقہ اور امریکہ" بیچ دیا اوہ، اوہ، ہائے، اور سموسے خرید لیے"۔

"اسے یہ کیا ہوا، میرے خدا! اس پر بدحواسی طاری۔ ہذیانی کیفیت ہے۔ ارے کوئی کلب جاکر اس کے پاپا کو بلا لاؤ ارے میرے خدا"

ماں میشا کے اوپر جھک گئی۔ اپنا ہاتھ اس کی پیشانی پر رکھا۔ اس کا منہ چوما۔ بہن آنکھوں میں آنسو بھرے گھبرائے گھبرائے سارے کمرے میں پھر رہی تھی اور بار بار کھڑکی پر جاکر باہر جھانکتی کہ ڈاکٹر آ رہا ہے یا نہیں۔

آخر کار ڈاکٹر صاحب آگئے۔

"کہو بھائی کیا حال ہے، کہاں تکلیف ہے"۔

اس کے بعد ڈاکٹر صاحب نے اس کا معائنہ کیا اور پوچھا "آج کیا کھایا ہے"

ماں بولی "آج اس نے کچھ نہیں کھایا ڈاکٹر صاحب"،

"نہیں، کچھ تو ضرور کھایا ہے" ڈاکٹر صاحب نے کہا "صاف صاف بتاؤ کیا کھایا ہے"؟

میشا نے جواب دیا

"اُف، ڈاکٹر صاحب میں نے سموسے کھائے ہیں اور شربت پیا ہے... اُف، میں نے ایشیا، افریقہ... بیچا"

پاپا بھی رمی کو ادھورا چھوڑ کر کلب سے آگئے اور میشا کے پلنگ کے پاس آکر دھیمی آواز میں پوچھنے لگے "خیر تو ہے کیا ہوا؟"

ایک گھنٹہ بعد گھر میں سب مطمئن نظر آنے لگے۔ میشا پیٹ پر پلسٹر باندھے ہوئے اپنے پلنگ پر لیٹا تھا اور اس کی ماں اور بہن دونوں اس کے پاس بیٹھی ہوئی تھیں۔

اب میشا کے پیٹ میں درد نہیں تھا۔

آپ کے لیے

آپ کو یہ جان کر خوشی ہوگی کہ بچّوں کی صحتی اور طبّی ضروریات کے پیشِ نظر ہمدرد لیباریٹری نے کافی طویل ریسرچ اور تجربات کے بعد "نونہال" کی اہم ترین اور اشد ضروری تقسیم میں کامیابی حاصل کرلی ہے اور اب اسے دو مختلف طریقوں سے مختلف مفاد و ضروریات کے لحاظ سے حسب ذیل صورتوں میں پیش کیا جارہا ہے۔

۱۔ نونہال بے بی ٹانک

۲۔ نونہال گرائپ سیرپ

"نونہال بے بی ٹانک" اب جن اجزا ترکیبی سے تیار کیا جارہا ہے، وہ سب مجموعی طور پر بچّوں کی ... دور کرنے کے لیے لازمی ہیں۔

اسی طرح "نونہال گرائپ سیرپ" جن اجزا سے بنایا جارہا ہے، وہ بچّوں کے مختلف ... نہایت ضروری ہیں۔

"نونہال بے بی ٹانک" ان بچّوں کے لیے مخصوص کر دیا گیا ہے، جو عام جسمانی کمزوری ... کھردرا ہوجانا اور مرض کے بعد کی کمزوری وغیرہ جیسی شکایتوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

"نونہال گرائپ سیرپ" ان بچّوں کے لیے ہے، جو پیٹ کی مختلف بیماریوں، جیسے قبض، بدہضمی اور اپھارا، دست و پیچش، چنونے اور کیڑے وغیرہ یا پیاس کی زیادتی، جگر اور تلّی کا بڑھ جانا، نزلہ و زکام، نیند میں چونکنا، منہ آنا اور رال بہنا وغیرہ یا دانت نکلنے کے دنوں کی بیماریوں میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔

دونوں قسم کے نونہال کے بکس، لیبل، پرچہ ترکیب اور شیشیوں کے رنگ مختلف رکھے گئے ہیں تاکہ آسانی سے فرق ہوسکے۔ قیمت دونوں کی ایک ہی ہوگی، یعنی فی شیشی ایک رُپیہ۔

> **بچّہ کی عام جسمانی کمزوری دور کرنے والا نونہال یا (نونہال بے بی ٹانک، سُرخ بکس، سُرخ شیشی)**
> **پیٹ اور دانت نکلنے کے دنوں کی بیماریوں کو دور کرنے والا نونہال (فیروزی بکس اور سفید شیشی)**

آیندہ نونہال خریدتے وقت دکاندار سے

اپنی ضرورت کا نونہال طلب فرمایئے۔

لو پھر بہار آئی

(از شاعر ہمدرد)

(۱)

لو پھر بہار آئی کرکے سنگار آئی
پہنے ہوئے گلے میں پھولوں کے ہار آئی
"آؤ خوشی مناؤ"
گھر گھر پکار آئی
لو پھر بہار آئی

(۲)

کلیوں کو گدگدایا ہر پھول کو ہنسایا
پھر رنگ و بو کا جادو گلزار میں جگایا
ہر ہر قدم بناتی
نقش و نگار آئی
لو پھر بہار آئی

(۳)

مسرور ہیں ہوائیں مخمور ہیں فضائیں
مرغانِ خوش لحن کی مہکی ہوئی صدائیں
گلشن کی ہر روش پر
مستانہ وار آئی
لو پھر بہار آئی

(۴)

اک کیفِ روح پرور ہر اک کو ہے میسّر
نکہت سے بوئے گُل کی ہے ہر روش معطّر
جوئے رواں جلو میں
آئینہ دار آئی
لو پھر بہار آئی

(۵)

تازہ ہوا جنوں بھی جاتا رہا سکوں بھی
ہے جلد سے یہ ظاہر ابھرا فسادِ خوں بھی
صافی کو یاد کرتی
دیوانہ وار آئی
لو پھر بہار آئی

ہمدرد پہیلی نمبر ۸۵ "دل ہرا ہوجانا" کا پہلا انعام

مبلغ ایک ہزار روپے

مندرجہ ذیل اکیس ۲۱ اصحاب کے چھیالیس ۴۶ حلوں پر بہ حساب اکیس ۲۱ روپے گیارہ آنے ۹ پائی فی حل تقسیم کیا گیا

۱۔ محمد حسین خاں	گونڈہ	۳حل
۲۔ سلمیٰ	گونڈہ	۳حل
۳۔ حفیظ اللہ	گونڈہ	۳حل
۴۔ قادر بخش	گونڈہ	۳حل
۵۔ زاہدہ بیگم	گونڈہ	۳حل
۶۔ عبدالجبار	گونڈہ	۳حل
۷۔ افسر	گونڈہ	۳حل
۸۔ جمال نسرین	بلرام پور	۳حل
۹۔ سید محمد قاسم	بلرام پور	۳حل
۱۰۔ ایس۔ ایچ شمس	گونڈہ	۳حل
۱۱۔ ایچ علی	گونڈہ	۳حل
۱۲۔ شبنم	گونڈہ	۳حل
۱۳۔ ایم یوسف	بلرام پور	۲حل
۱۴۔ ایم خلیل	مظفر نگر	
۱۵۔ شفیق	دہلی	۱حل
۱۶۔ علی احمد خاں	گونڈہ	۱حل
۱۷۔ خالد عمر خاں	گونڈہ	۱حل
۱۸۔ عارف عمر خاں	گونڈہ	۱حل
۱۹۔ ثریا اختر	دہلی	۱حل

دوسرا انعام مبلغ دو سو

مندرجہ ذیل ایک سو ساٹھ اصحاب کے تین سو چون ۳۵۴ حلوں پر بہ حساب سوا گیارہ آنے فی حل تقسیم کیا گیا

۱۔ سنت کمار	بلرام پور	۳حل
۲۔ شمبھو سرن	بلرام پور	۳حل
۳۔ ثناء اللہ خاں	بلرام پور	۳حل
۴۔ سعید احمد	بلرام پور	۳حل
۵۔ سید حسن عسکری	بلرام پور	۳حل
۶۔ شفیع اللہ	بلرام پور	۳حل
۷۔ رگھو نند لعل	بلرام پور	۳حل
۸۔ رام دلارے	بلرام پور	۳حل
۹۔ رام لکھن	بلرام پور	۳حل
۱۰۔ پریم ناتھ	بلرام پور	۳حل
۱۱۔ رام نریش	بلرام پور	۳حل
۱۲۔ پرمود کمار	بلرام پور	۳حل
۱۳۔ نیاز احمد	بلرام پور	۳حل
۱۴۔ لال محمد	بلرام پور	۳حل
۱۵۔ اکرام الحق	بلرام پور	۳حل
۱۶۔ اندر بہادر	بلرام پور	۳حل
۱۷۔ انعام الحق	بلرام پور	۳حل
۱۸۔ عبدالرحمٰن	بلرام پور	۳حل
۱۹۔ عبدالرفیق	بلرام پور	۳حل
۲۰۔ پریم چند	بلرام پور	۳حل
۲۱۔ رادھے شیام	بلرام پور	۳حل
۲۲۔ رجت رام	بلرام پور	۳حل
۲۳۔ رام جیت	بلرام پور	۳حل
۲۴۔ رام کمار سنگھ	بلرام پور	۳حل
۲۵۔ رام یاد سنگھ	بلرام پور	۳حل
۲۶۔ وفود کمار سنگھ	بلرام پور	۳حل
۲۷۔ محمد اختر	بلرام پور	۳حل
۲۸۔ غلام ربانی	بلرام پور	۳حل
۲۹۔ محمد محمود اختر	بلرام پور	۳حل
۳۰۔ شوکت عباسی	بلرام پور	۳حل
۳۱۔ ظفر فاطمہ	بلرام پور	۳حل
۳۲۔ فرزانہ خاتون	بلرام پور	۳حل
۳۳۔ شوکت مرزا	بلرام پور	۳حل
۳۴۔ عشرت رضا	بلرام پور	۳حل
۳۵۔ فرحت حسین	بلرام پور	۳حل
۳۶۔ شوکت ظفر	بلرام پور	۳حل
۳۷۔ ظفر اختر	بلرام پور	۳حل
۳۸۔ اے علی	بلرام پور	۳حل
۳۹۔ اے غلام علی	بلرام پور	۳حل
۴۰۔ سبط محمد	بلرام پور	۳حل
۴۱۔ عبدالرحیم خاں	بلرام پور	۳حل
۴۲۔ اوت پرشاد	بلرام پور	۳حل
۴۳۔ محمد یوسف	دہلی	۳حل
۴۴۔ وجیہہ الدین	دہلی	۳حل
۴۵۔ شفیع احمد	دہلی	۳حل
۴۶۔ محمد آصف	دہلی	۳حل
۴۷۔ شمیم	دہلی	۳حل
۴۸۔ ممتاز الدین	دہلی	۳حل
۴۹۔ حاکم علی	گونڈہ	۳حل
۵۰۔ شاہدہ بیگم	گونڈہ	۳حل
۵۱۔ کریم الدین	گونڈہ	۳حل

۵۲- اہلیہ غلام جیلانی	گونڈہ	۳ حل
۵۳- عبدالرشید	گونڈہ	۳ حل
۵۴- عبدالحمید	گونڈہ	۳ حل
۵۵- اخلاق علی	گونڈہ	۳ حل
۵۶- لیاقت علی	گونڈہ	۳ حل
۵۷- محمد قدیر	گونڈہ	۳ حل
۵۸- محمد ظہور	گونڈہ	۳ حل
۵۹- زینت بیگم	گونڈہ	۳ حل
۶۰- محمد صغیر	گونڈہ	۳ حل
۶۱- محمد ضمیر	گونڈہ	۳ حل
۶۲- محمد نصیر	گونڈہ	۳ حل
۶۳- جمیل الدین	گونڈہ	۳ حل
۶۴- جلال الدین	گونڈہ	۳ حل
۶۵- ابو محمد	گونڈہ	۳ حل
۶۶- کے کے ایم عبداللہ	پرتابت	۳ حل
۶۷- محسن میاں	گونڈہ	۳ حل
۶۸- قدرت اللہ	دہلی	۳ حل
۶۹- عبدالجبار	دہلی	۳ حل
۷۰- عبدالحفیظ	دہلی	۳ حل
۷۱- محمد اسمٰعیل	دہلی	۳ حل
۷۲- نعمت اللہ	دہلی	۳ حل
۷۳- عبدالعزیز	دہلی	۳ حل
۷۴- سینا	دہلی	۳ حل
۷۵- نیلو	دہلی	۳ حل
۷۶- بیگم حبیب الرحمٰن	دہلی	۳ حل
۷۷- نفیسہ بیگم	دہلی	۳ حل
۷۸- محمد اخلاق	دہلی	۳ حل
۷۹- محمد رفیع	دہلی	۳ حل
۸۰- بابو میاں	دہلی	۳ حل
۸۱- زبیر خاں	دہلی	۳ حل
۸۲- [illegible] بی	دہلی	۳ حل
۸۳- یسین خاں	دہلی	۳ حل
۸۴- قیصر علی	دہلی	۳ حل
۸۵- امینہ بیگم	دہلی	۳ حل
۸۶- ناجرہ بیگم	دہلی	۳ حل
۸۷- نجمہ بی	دہلی	۳ حل
۸۸- اے قدوس	بلرام پور	۳ حل
۸۹- اے قیوم	بلرام پور	۳ حل
۹۰- اختر تبسم	بلرام پور	۳ حل
۹۱- اے مجید	بلرام پور	۳ حل

۹۲- والدہ محمد سلیم	دہلی	۲ حل
۹۳- عبدالرؤف	گونڈہ	۲ حل
۹۴- اے رشید	دہلی	۲ حل
۹۵- بدھو ساگر	بلرام پور	۲ حل
۹۶- تصور علی	بلرام پور	۲ حل
۹۷- محمد اجمل	بلرام پور	۲ حل
۹۸- عبدالحفیظ	گونڈہ	۲ حل
۹۹- حفیظ النصر	گونڈہ	۲ حل
۱۰۰- سائرہ خاتون	گونڈہ	۲ حل
۱۰۱- بشیرہ ریاض الدین	گونڈہ	۲ حل
۱۰۲- عبدالمعروف	بلرام پور	۲ حل
۱۰۳- شریف احمد خاں	مظفر نگر	۱ حل
۱۰۴- ایم شاہ	بلرام پور	۱ حل
۱۰۵- صدیق عمر	گونڈہ	۱ حل
۱۰۶- بابو میاں	دہلی	۱ حل
۱۰۷- غفور خاں	دہلی	۱ حل
۱۰۸- دین محمد	دہلی	۱ حل
۱۰۹- والدہ اسمٰعیل ظفر	دہلی	۱ حل
۱۱۰- نثار احمد	دہلی	۱ حل
۱۱۱- زینت اختر	دہلی	۱ حل
۱۱۲- محمد صابر	دہلی	۱ حل
۱۱۳- عاقل اختر	دہلی	۱ حل
۱۱۴- کریم الدین	دہلی	۱ حل
۱۱۵- دانش علی	دہلی	۱ حل
۱۱۶- جمیلہ بیگم	دہلی	۱ حل
۱۱۷- صغیر احمد	مظفر نگر	۱ حل
۱۱۸- ایم عبدالغنی	مظفر نگر	۱ حل
۱۱۹- محمد مقصود	مظفر نگر	۱ حل
۱۲۰- محمد انوار	مظفر نگر	۱ حل
۱۲۱- ایم شاکر علی	مظفر نگر	۱ حل
۱۲۲- ایم ناظر	مظفر نگر	۱ حل
۱۲۳- ایم ہاشم	مظفر نگر	۱ حل
۱۲۴- محمد حسن	مظفر نگر	۱ حل
۱۲۵- ایم منور	مظفر نگر	۱ حل
۱۲۶- محمد سرور	مظفر نگر	۱ حل
۱۲۷- ناظم علی	مظفر نگر	۱ حل
۱۲۸- محمد مظفر حسن	مظفر نگر	۱ حل
۱۲۹- محمد نثار علی	مظفر نگر	۱ حل
۱۳۰- محمد انیس	مظفر نگر	۱ حل
۱۳۱- محمد نعیم	مظفر نگر	۱ حل

۱۳۲- ایم قمر	مظفر نگر	۱ حل
۱۳۳- ایم جمیل	مظفر نگر	۱ حل
۱۳۴- ایم ادریس	مظفر نگر	۱ حل
۱۳۵- ایم یحییٰ	مظفر نگر	۱ حل
۱۳۶- ایم فیاض	مظفر نگر	۱ حل
۱۳۷- ایم عقیل	مظفر نگر	۱ حل
۱۳۸- سید محبوب حسن	کانپور	۱ حل
۱۳۹- ایچ ایم علوی	حرسنگ گڑھ	۱ حل
۱۴۰- افتخار احمد خاں	بلرام پور	۱ حل
۱۴۱- حامد اختر	بلرام پور	۱ حل
۱۴۲- بہجت کول	بلرام پور	۱ حل
۱۴۳- مسز خلیل الرحمٰن	بلرام پور	۱ حل
۱۴۴- اسرار احمد	بلرام پور	۱ حل
۱۴۵- شاہجہاں بیگم	دہلی	۱ حل
۱۴۶- سعید	دہلی	۱ حل
۱۴۷- فضل کریم	دہلی	۱ حل
۱۴۸- زبیدہ بیگم	دہلی	۱ حل
۱۴۹- جمیل	دہلی	۱ حل
۱۵۰- عبدالخالق	گونڈہ	۱ حل
۱۵۱- محمد ابراہیم	گونڈہ	۱ حل
۱۵۲- غلام رسول	گونڈہ	۱ حل
۱۵۳- عبداللطیف	گونڈہ	۱ حل
۱۵۴- ایم عسکری بیگم	محمد آباد گوہنہ	۱ حل
۱۵۵- محمد سمیع	گونڈہ	۱ حل
۱۵۶- احمد خاں	گونڈہ	۱ حل
۱۵۷- کنہیا لعل	راجپورہ	۱ حل
۱۵۸- سبھاش چندر	راجپورہ	۱ حل
۱۵۹- اہلیہ ظفر احمد خاں	گونڈہ	۱ حل
۱۶۰- محمد قاسم	دہلی	۱ حل

نوٹ:- ۲۸ اپریل کو انعامات کی تمام رقمیں روانہ کردی جائیں گی۔ اس مقابلہ میں شریک ہونے والے کسی صاحب کو یہ گمان ہو کہ ہمدرد پہیلی کے شرائط اور قواعد کے بموجب وہ بھی کسی انعام کے مستحق ہیں اور ان کا نام انعام یافتگان کی فہرست میں شامل نہیں ہوا تو ۱۵ اپریل ۱۹۵۶ء تک اپنی شکایات تحریر فرما کر بھیج دیں اور ساتھ ہی اپنے حلوں کی نقلیں بھی روانہ کردیں اور یہ لکھیں کہ حل کس تاریخ کو پوسٹ کئے گئے۔ شکایات درست ثابت ہونے پر ان کو بھی شریک انعام کیا جائے گا۔ ۱۵ اپریل ۱۹۵۶ء کے بعد موصول ہونے والی کسی بھی شکایت پر غور نہیں کیا جائے گا۔

ہمدرد پہیلی نمبر ۵ (دل ہرا ہو جانا) کا صحیح حل اور اس کی وضاحت

(۱) دیگر	(۲) لب	(۳) ہراس	(۴) راہ	(۵) اچھا	(۶) ہک دک
(۷) وجع	(۸) جگ	(۹) اکسیرسعال	(۱۰) نونہال	(۱۱) اطریفل۔	

۱۔ د۔ چہار حرفی اور بامعنی ہے۔ (دیرا۔ دقیق۔ دیگر) اس کا صحیح حل "دیگر" (یعنی اور) ہے، جو چہار حرفی اور "ہے۔

۲۔ ل۔ اسے رکھنا اور لائق ہونا، بات ایک ہی ہے۔ (لیاقت۔ لغت۔ لب) یہ اشارہ مشہور محاورہ "لب رکھنا" سے بنا ہے، جس کا مطلب ہے، لائق ہونا، اس لیے اشارہ کا واحد درست جواب "لب" ہے۔

۳۔ ہ۔ اضافہ کے ساتھ سروپا ایک کرکے کھیتوں میں تلاش کیجیے۔ (ہزار۔ ہراس۔ ہم ہم) اضافہ کے ساتھ سروپا ایک کرکے کا مطلب ہے کہ آخر میں بھی حرف "ہ" کا اضافہ کرکے۔ اس طرح "ہراسہ" یعنی وہ مصنوعی پتلا جو لکڑی یا کپڑے کا بنا کر جانوروں کے ڈرانے کے لیے کھیتوں میں کھڑا کر دیا جاتا ہے بن جاتا ہے اور یہی اشارہ کا صحیح جواب ہے۔

۴۔ ر۔ اس کی بات ہمیشہ قابل قدر ہوتی ہے۔ (راہ۔ راستی۔ رفیق) یہ اشارہ بھی مشہور محاورہ "راہ کی بات" سے بنایا گیا ہے۔ اس محاورہ کا مفہوم ہے "سچی بات"، اس لیے "راہ" ہی اشارہ کا موزوں جواب ہے۔

۵۔ ا۔ کچھ مضائقہ نہیں۔ لگے ہاتھوں اسے بھی پہچان لیجیے! (اوندھا۔ اچھا۔ اکل کھرا) اس کا واحد درست جواب "اچھا" ہے، جس کا محاوراتی مفہوم "کچھ مضائقہ نہیں" خود اشارہ میں موجود ہے۔

۶۔ ہ۔ درمیان میں انکار ہو جانے سے وہم باقی نہیں رہتا۔ (ہو ہو۔ ہاں ہوں۔ ہک دک) "ہک دک" اس کا صحیح جواب ہے، جس کے درمیان میں "انکار" (یعنی لفظ "نہ") شامل کرنے سے "ہک نہ دک" (یعنی بے گمان، بے شبہ) بن جاتا ہے۔

۷۔ و۔ بھوک کی چھان بین کیجیے، یہ بھی مل جائے گا۔ (وجع۔ وارم) "بھوک" اس اشارہ کا پوائنٹر ہے۔ بھوک کو عربی میں "جوع" کہتے ہیں، جس سے الٹ پلٹ کر "وجع" بنتا ہے اور یہی درست جواب ہے۔

۸۔ ج۔ یہ توڑنا بھا پاپ ہے۔ (جان۔ جبڑا۔ جگ) "جگ توڑنا" (یعنی پھوٹ ڈالنا) مشہور محاورہ ہے۔ اسی محاورہ سے یہ اشارہ ماخوذ ہے، اس لیے "جگ" ہی اس کا صحیح جواب ہے۔

۹۔ ا۔ "آجائے ابھی جان میں جان، آؤ اگر تم!" (افطاری۔ اکسیر شفا۔ اکسیر سعال

دورہ کی

سے فائدہ

۱۰۔ ن

(نونہال۔

جس کا اجزائی لفظی ترجمہ "تازہ فرحت و انبساط"، کی صورت میں اشارہ میں موجود ہے۔

۱۱۔ ا۔ تین نتیجے! (ایلادی چورن۔ اطریفل۔ اوجاعی) "اطریفل" واحد جواب ہے، جسے ہندی میں "تری پھل" (یعنی تین نتیجے) کہتے ہیں۔

الفاظ کے مروجہ مختلف معنی و مفہوم کے علاوہ ان کے بھولے بسرے محاوراتی، ادبی و لسانی، طبی اور روایاتی مطالب و معانی کو یاد دلانا اور ان کے نہ جاننے والوں کو ان سے واقف کرنا، طب اور زبان و ادب کے مطالعہ کا شوق و ذوق پیدا کرنا، سوچنے اور فیصلہ تک پہنچنے کی قوتوں میں صحیح انداز اختیار کرنے کی عادت ڈالنا اور سوچنے والوں کو غیر شعوری طور پر عام صحتی اور علمی و ادبی معلومات بہم پہنچانا وغیرہ ہی ہمدرد پہیلیوں کی اشاعت کے بنیادی مقاصد ہیں۔

ایک ہزار دو سو پچاس روپے کے نقد انعامات

اس پہیلی کے ہر ایک حل کے ساتھ ایک کوپن ہمدرد پہیلی نمبر صفحہ ۵۶ سے کاٹ کر بھیجنا ضروری ہے۔	پہلا انعام بالکل صحیح حل پر:- **ایک ہزار روپے** دوسرا انعام ایک غلطی والے حل پر:- **دو سو پچاس روپے**	اس پہیلی کا حل بھیجنے سے پہلے صفحہ ۵۶ ضرور ملاحظہ فرمائیے۔

میدان میں اترنا اس مشہور محاورے کا مطلب ہے مقابلہ کے لئے تیار ہو کر سامنے آنا۔ ہمدرد پہیلی نمبر ۵۵ کے انعامی مقابلہ کے میدان میں اتریے۔ کیا عجب کہ آپ ہی کو یہ میدان ہاتھ آئے۔

دفتر میں دستی حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ اپریل ۵۶ء ۶ بجے شام تک

ڈاک سے حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ اپریل ۵۶ء ۶ بجے شام تک

اس پہیلی میں شرکت کے لیے فیس داخلہ کچھ نہیں ہے۔ صحیح حل اور تقسیم انعامات کا مفصل اعلان مئی ۱۹۵۶ء کے ہمدرد صحت میں شائع کیا جائے گا۔

ہمدرد پہیلی نمبر ۵۵: میدان میں اترنا

نمبر	حرف	اشارات	ممکن جوابات	انتخاب
۱	م	ماضی کی شخصیت ساتھ ہو تو موجودہ سائنس کی ترقی کی ناپ تول کیجیے!	ماہ - محبوب - ملک	
۲	ے	دوسرا ہو، نہ ہو، بات ایک ہی ہے۔	یاد - یتیم - یابس	
۳	د	کسی چیز کی بنیاد معلوم کرنی ہو تو فیتہ ساتھ رکھیے۔	دریا - داغ - دوست	
۴	ا	کیا آپ بے وقوف کی دم اٹھا کر اس کی پہلی شان و شوکت دیکھ سکتے ہیں!	اوت - اناڑی - اول جلول	
۵	ن	مارچ ۱۹۵۶ء کے ہمدرد صحت سے آپ کو ہمدرد دواخانہ کے اس خاص پروگرام کا علم بھی ہوگا۔	نونہال بے بی شو - نمائش - نئی ادویہ	
۶	م	..... بند کرنا مہا پاپ ہے۔	منھ - مدرسہ - مدد	
۷	ے	آخر سے پہلے ایک اور پہلا ملا کر بھی کم رہتا ہے۔	یاور - یاقوت - یسر	
۸	ن	اس کا بگڑنا ہر طرح سے برا ہے۔	نیل - نام - نازک معاملہ	
۹	ا	بزرگوں کے .... کا خیال رکھنے سے کامیابی حاصل ہو سکتی ہے۔	آداب - احترام - القاب	
۱۰	ت	اسے جاسیے اور حصہ لگائیے۔	ترپ - تل - تسمہ	
۱۱	ر	اسے بلوسنے سے کیا حاصل!	راب - ریت - ربڑی	
۱۲	ن	آرام و اطمینان سے حاصل کیجیے۔	نصب العین - نفع - نام	
۱۳	ا	آپ ہی کھا کر راجہ بن جائیے!	انار - امرود - انگور	

نوٹ:- ہر اشارے کے ممکن جوابات ساتھ ہی شائع کیے جا رہے ہیں۔ سوچ سمجھ کر صحیح جواب کا انتخاب کیجیے۔ کسی بھی شخص کو اس پہیلی کے تین سے زیادہ حل بھیجنے کا حق حاصل نہیں ہے۔ تین سے زیادہ حل بھیجنے کی صورت میں ہر تین حلوں کے ساتھ "نونہال" کا ایک خالی بکس بھیجنا لازمی ہے۔ ہر ایک حل کے ساتھ ایک کوپن حسب دستور ضرور بھیجا جائے۔ ایک نام و پتہ سے تین سے زیادہ حل شریک مقابلہ نہیں کئے جائیں گے۔ فرضی ناموں سے بھیجے ہوئے حل اس مقابلہ سے خارج کیے جا سکتے ہیں۔

اس پہیلی کے حل بھیجنے کا پتہ:- ہمدرد پہیلی نمبر ۵۵ ہمدرد صحت - لال کنواں - دہلی

ایک ہزار دو سو پچاس روپے کے نقد انعامات

اس پہیلی کے ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن ہمدرد پہیلی نمبر ۵۶ صفحہ ۵۶ سے کاٹ کر بھیجنا ضروری ہے۔	پہلا انعام بالکل صحیح حل پر:- **ایک ہزار روپے** دوسرا انعام ایک غلطی والے حل پر:- **دو سو پچاس روپے**	اس پہیلی کا حل بھیجنے سے پہلے صفحہ ۵۶ ضرور ملاحظہ فرمایئے۔

ہتھیلی کھجلانا

ہتھیلی کا کھجلانا روپیہ ملنے کا شگون سمجھا جاتا ہے۔ ہمدرد پہیلی کے اشارات پر غور کرنا بھی ہتھیلی کھجلانے کے مترادف ہے۔ ہمدرد پہیلی نمبر ۵۶ کو سوچ سمجھ کر حل کیجیے۔ کچھ بعید نہیں کہ پہلے انعام کی رقم آپ ہی کے حصہ میں آئے۔

دفتر میں دستی حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ مئی ۵۶ء ۷ بجے شام تک	ڈاک سے حل وصول ہونے کی آخری تاریخ ۱۰ مئی ۵۶ء ۷ بجے شام تک

اس پہیلی میں شرکت کے لیے فیس داخلہ کچھ نہیں ہے۔ صحیح حل اور تقسیم انعامات کا مفصل اعلان جون ۵۶ء کے ہمدرد صحت میں شائع کیا جائے گا۔

ہمدرد پہیلی نمبر ۵۶: ہتھیلی کھجلانا

نمبر شمار	حرف	اشارات			
۱	ہ	اس سے انکار صفائیِ دل کے علم کا مسئلہ ہے۔			
۲	ٹھ	اچھے مطلب کے لیے لگا لیجیے۔			
۳	ے	اس کا "ملتوی ہونا" کامیابی کا ایک سبب ہوتا ہے۔			
۴	ل	اس کی تلاش کے لیے قابلیت کی نہیں، طاقت کی ضرورت ہے !			
۵	ی	اس کے بعد کلمۂ نفی لگانا فضول ہے!	یم - یا - یو		
۶	کھ	اس کے ساتھ پرواز کناں ہونے والا لکھ لٹ ہی تو ہوتا ہے !	کھدر - کھڑاگ - کھاؤ		
۷	ج	چاہے "بازگشت" ہی کیوں نہ ہو، بہر صورت پرسش اس پر فوقیت رکھتی ہے۔	جواب - جاہ - جان		
۸	ل	جب ترازو کی تول پر تل گئی تو باٹوں سے ہاٹ بھوٹے !	لچھی - لڑائی - لکڑی		
۹	ا	سر پاؤں پر رکھ کر نکل پڑے !	اگل - امر - الاؤ		
۱۰	ن	اس کا تکرار کے ساتھ ہونا اور پھر ہماری زبان میں، یہ شرمندہ ہونا نہیں تو کیا ہے!	نہیں - نظر - نصفت		
۱۱	ا	.... کے لیے اس ماہ کے شمارے میں ایک ضروری اعلان ملاحظہ فرمایئے۔	آئندہ - آپ - آج		

نوٹ:- ہر اشارے کے ممکن جوابات ساتھ ہی شائع کئے جا رہے ہیں۔ سوچ سمجھ کر صحیح جواب کا انتخاب کیجیے۔ کسی بھی شخص کو اس پہیلی کے تین سے زیادہ حل بھیجنے کا حق حاصل نہیں ہے۔ تین سے زیادہ حل بھیجنے کی صورت میں ہر چھ حلوں کے ساتھ "نونہال" کا ایک خالی بکس بھیجنا لازمی ہے۔ ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن حسب دستور ضرور بھیجا جائے۔ ایک نام و پتہ سے تین سے زیادہ حل شریکِ مقابلہ نہیں کئے جائیں گے۔ فرضی ناموں سے بھیجے ہوئے حل اس مقابلہ سے خارج کئے جا سکتے ہیں۔

اس پہیلی کے حل بھیجنے کا پتہ:- ہمدرد پہیلی نمبر ۵۶ ہمدرد صحت۔ لال کنواں - دہلی

ٹوکن ہمدرد پہیلی نمبر ۵ "میدان میں اترنا"

ہمدرد پہیلی نمبر ۵ کا حل خاکہ ارسال ہے مجھے آپ کے ہر فیصلہ سے اتفاق ہوگا

نام ______

پورا پتہ ______

______

______

ٹوکن ہمدرد پہیلی نمبر ۶ "ہتھیلی کھجلانا"

ہمدرد پہیلی نمبر ۶ کا حل خاکہ ارسال ہے مجھے آپ کے ہر فیصلہ سے اتفاق ہوگا

نام ______

پورا پتہ ______

______

______

ہمدرد انعامی پہیلیاں

جوابات بھیجنے سے پہلے مندرجہ ذیل باتیں ذہن نشین کر لیجیے۔

ہمدرد پہیلیاں زیادہ تر ہمدرد دواخانہ کے تجارتی لٹریچر، فہرستیں وغیرہ اور ماہنامہ ہمدرد صحت کے مضامین سے ترتیب دی جاتی ہیں اس لیے آپ بھی ان کا جواب لکھتے وقت ہمدرد دواخانہ کی فہرستیں اور رسالہ "ہمدرد صحت" پیش نظر رکھیے۔

ہمدرد صحت کا ہر پرچہ شروع سے آخر تک گہری توجہ کے ساتھ ملاحظہ فرمائیے اور اسے اپنے پاس محفوظ رکھیے۔ اس سے آپ کو ہمدرد صحت کی موجودہ اور آئندہ پہیلیوں کے صحیح جوابات تک پہنچنے میں مدد ملے گی۔ علاوہ ازیں جوابات بھیجتے ہوئے ذیل کی شرطوں اور قاعدوں کو ضرور دھیان میں رکھیے، تاکہ آپ کا جواب اس انعامی مقابلہ میں شریک ہو سکے۔

شرائط و قواعد

(۱) ہر ایک پہیلی کے جواب (حل) کے ساتھ اس پہیلی والا ٹوکن جس پہیلی کا نمبر ہو وہی ٹوکن کا نمبر ہوں بھیجنا ضروری ہے ایک سے زیادہ جوابات بھیجنے کی صورت میں جتنے جوابات آپ بھیجیں اتنے ہی ٹوکن بھیجیے۔ تمام ٹوکن رسالہ ہمدرد صحت سے کاٹ کر بھیجے جائیں۔ نقلیں قبول نہ کی جائیں گی۔ ٹوکن اسی صفحہ پر سب سے اوپر درج ہے۔

(۲) کسی بھی شخص کو اس پہیلی کے تین سے زیادہ حل بھیجنے کا حق حاصل نہیں ہے۔ تین سے زیادہ حل بھیجنے کی صورت میں ہر چوتھے حل کے ساتھ "نونہال" کا ایک خالی بکس بھیجنا لازمی ہے۔ ہر ایک حل کے ساتھ ایک ٹوکن حسب دستور ضرور بھیجا جائے۔ ایک نام و پتے سے تین سے زیادہ حل شریک مقابلہ نہیں کیے جائیں گے جو اس شرط کے خلاف موصول ہوں گے۔

(۳) تمام جوابات صاف اور خوشخط روشنائی سے لکھ کر بھیجیے۔ مشکوک اور پنسل سے لکھے ہوئے جوابات انعام کے حق دار نہیں ہو سکتے۔

(۴) آپ اپنے جوابات کاغذ پر لکھ کر بھیج سکتے ہیں، پورا خاکہ بنا کر جواب لکھنا چنداں ضروری نہیں، لیکن جواب میں ترتیب کی صحت کا خیال رکھیے۔

(۵) ایک خاکہ میں جواب کے خانہ میں ہر ایک کے سامنے صرف ایک ہی جواب لکھیے۔ ایک خانہ میں کسی بھی حرف کے سامنے اگر جواب میں ایک سے زیادہ جواب لکھ دیں گے تو آپ کا حل شریک مقابلہ نہیں کیا جائے گا۔

(۶) حفاظت کے خیال سے اپنے حل رجسٹرڈ پوسٹ سے روانہ کریں تو بہتر ہوگا۔

(۷) ڈاک میں ضائع شدہ جوابات کا دفتر ذمہ دار نہ ہوگا۔

(۸) مقامی حضرات اپنے جوابات دستی طور پر بھی ہر ماہ کی پہلی تاریخ سے آخری تاریخ داخلہ تک دفتر میں داخل کر سکتے ہیں۔

(۹) ایک سے زیادہ اشخاص کے کسی انعام کے حق دار ہونے کی صورت میں انعام کی رقم بحصہ مساوی تقسیم کر دی جائے گی۔

(۱۰) ہمدرد دواخانہ، اس کی فیکٹریاں، دفاتر، گودامات ڈپو اور ہمدرد صحت کے کسی کارکن، عہدہ دار اور افسر وغیرہ کو ہمدرد پہیلی کے انعامی مقابلہ میں حصہ لینے کا حق نہیں ہے۔

(۱۱) ایک شخص کے ایک ہی نام و پتہ سے بھیجے ہوئے ان تمام حلوں پر بھی انعام بحصہ مساوی دیا جائے گا جو پہلے شرائط اور اعلان کے بموجب انعام کے حق دار ہوں گے۔ فرضی ناموں سے بھیجے ہوئے حل اس مقابلہ میں شامل نہیں کیے جا سکتے ہیں۔

(۱۲) ایک لفافہ میں مجموعی طور پر مختلف اشخاص اپنے حل روانہ کر سکتے ہیں، مگر ہر ایک کا حل علیحدہ علیحدہ کاغذ پر مع ٹوکن بھیجنا ضروری ہے۔

(۱۳) جس لفافہ میں آپ ہمدرد پہیلی کے جواب و حل بھیجیں اس لفافہ میں دواخانہ یا "ہمدرد صحت" کے متعلق یا دیگر امور کے بارے میں کچھ نہ لکھیے۔

(۱۴) اس پہیلی کے تمام معاملات میں جناب متولی صاحب ہمدرد دواخانہ دہلی کا فیصلہ قانوناً قابل تسلیم ہوگا۔

(۱۵) ہمدرد پہیلی کے انعامی مقابلہ میں شرکت ہی اس کا ثبوت ہوگی کہ آپ نے اس کے تمام شرائط منظور کر لیے ہیں۔

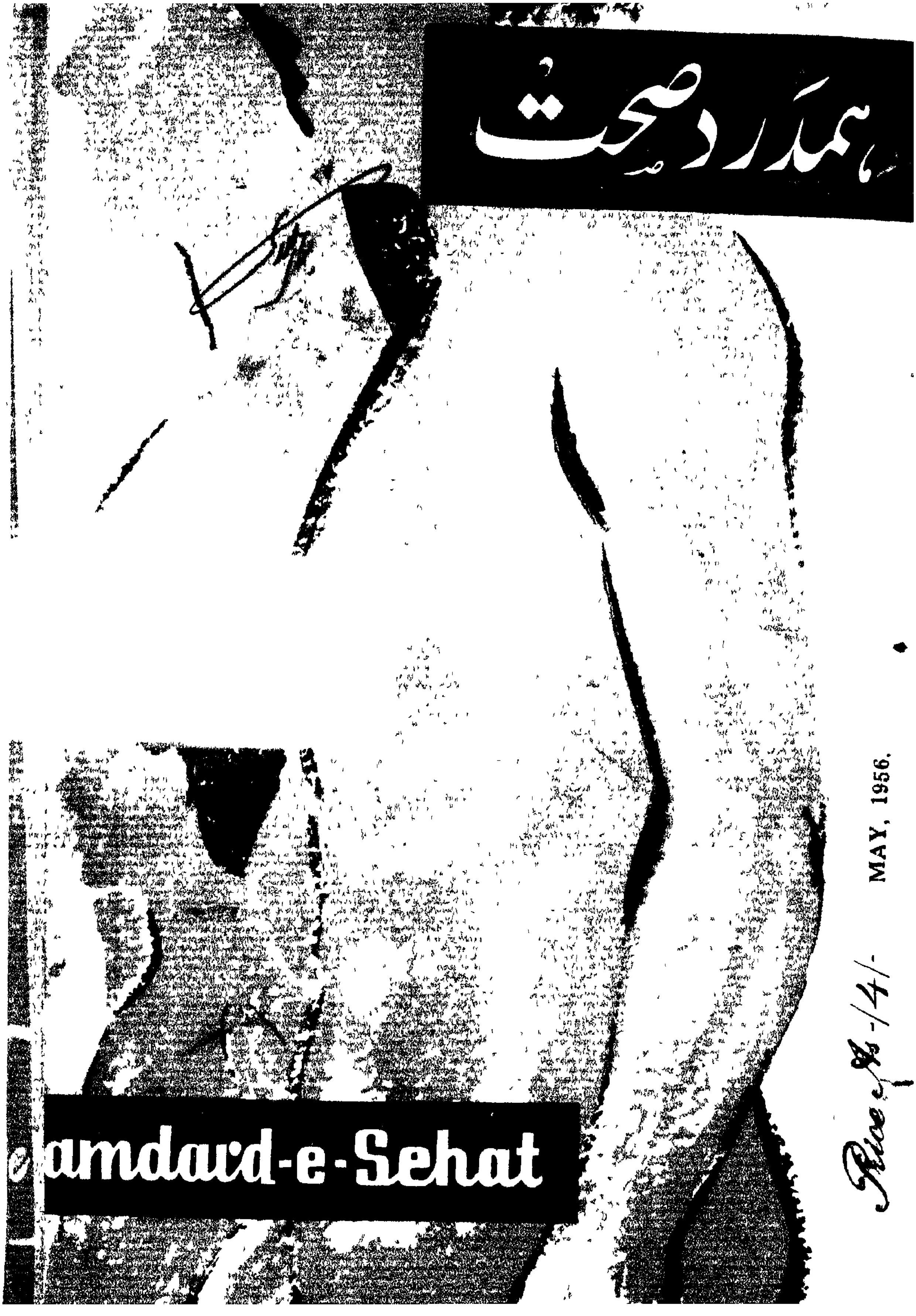
ہمدرد پہیلی ہمدرد صحت لال کنواں دہلی



۱۸ مارچ کو نونہال بچوں کے صحتی مقابلہ میں ۱۳، ۱۴، ۱۵
منعقد ہونے والے بچوں کا فائینل مقابلہ ہوا۔ فائینل مقابلہ میں ا
مختلف انعامات حاصل کیے ان سب بچوں میں اچھا بچہ "نونہال"
کا حق دار قرار دیا گیا۔ [illegible] انعامات
میں نونہال کے [illegible] اور [illegible] والے کچھ بچوں [illegible]




4
MASTER PRODUCTS
OF Hamdard
SAFI
MEANS HEALTHY SKIN AND PURE BLOOD
MASTURIN
IDEAL TONIC FOR LADIES AILMENTS
NAUNEHAL
THE RICHEST TONIC FOR BABIES
SUALIN
A SURE REMEDY FOR COUGH & BRONCHITIS
Hamdard DAWAKHANA (TRUST) DELHI



MAY, 1956.

Price As -/4/-



روس کا ایک ڈیلی گیشن، جس نے ۱۲ اپریل سنہ ۵۶ء کو ہمدرد لیباریٹری، روح افزا ڈیپارٹمنٹ اور ہمدرد کے دیگر شعبوں کا معائنہ کیا - اوپر کی تصویر میں ڈیلی گیشن کے ممبران عالیجناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد، وقف کے ساتھ ہمدرد لیباریٹری میں اور نیچے کی تصویر میں شعبہ قرص سازی میں نظر آرہے ہیں -



ہمدرد صحت

جلد	نمبر	فی پرچہ	سالانہ
۲۵	۵		۸/-

مدیر: حکیم عبدالحمید دہلوی

مئی ۱۹۵ء

فہرست مضامین

مالک و ناشر: [illegible] حمید [illegible] — مطبوعہ دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی — مقام اشاعت: دفتر ہمدرد صحت لال کنواں دہلی

تنظیم حیات

ڈاکٹر عبدالمجید صدیقی کراچی

جسم کی صحت پہ قائم ہے نظام زندگی — گر نہ ہو صحت تو بگڑے نظام زندگی
چاہیے انسان کو کرنا اہتمام زندگی — مشتمل ہے تین چیزوں پر قوام زندگی

ہے ضروری سب سے پہلے صاف پاکیزہ ہوا
اور اس کے بعد تازہ پانی اور سادہ غذا

آمد و رفت نفس پر زندگی کا ہے مدار — خون کی پاکیزگی کا ہے ہوا پر انحصار
کھینچتے ہیں پھیپھڑے تازہ ہوا جب بار بار — روح کو ہوتی ہے فرحت دل کو آتا ہے قرار

آکسیجن صاف کرتی ہے کثافت خون کی
جسم کو ہوتی ہے بس حاصل لطافت خون کی

ہو نہ جن گھر میں ہوا اور روشنی کا کچھ گزر — بند رکھے جاتے ہوں جس کے دریچے اور در
ہو غلاظت اور عفونت کا نہ کیوں اس پر اثر — ہے وہ گویا قبر سے بھی تنگ اور تاریک تر

ایسے گھر کے رہنے والے آدمی مجہول ہیں
اہل طب کہتے ہیں یہ مدقوق ہیں مسلول ہیں

ہو ہوا کے بعد پانی کی ضروری جستجو — گہرا اور پختہ کنواں ہو یا ہو چشمہ یا ہو جو
آب [illegible] ہے بزم آب و گل کی آبرو — کیجیے جسمی صفائی کے لیے غسل و وضو

پانی پینے کے لیے تازہ ہو پاک و صاف ہو
بے مزہ بے رنگ بے بو ہو اور شفاف ہو

کھائیے وہ جو کہ مرغوب طبیعت ہو غذا — دیر ہضم و سخت اشیا چھوڑ دینا ہے بجا
بے ضرورت کھاتے جانا ہو جب تک اشتہا — گراں کرتا ہے اور معدے میں ثقل و امتلا

کھانا جو کھاتے ہیں مقرر وقت پر ہیں خوش نصیب
ہیں جو ایسے لوگ کم ہوتے ہیں محتاج طبیب

[illegible] یہ دل کا نہ ہو اگر خراب — خوان نعمت ان کا ہو خود جان کا ان کی عذاب
[illegible] پلاؤ قورمہ بریانی کباب — رائتہ چٹنی مربے میوے اور پھل بے حساب

یہ بھی جب کھائے جائیں کیوں نہ پیدا ہو فتور
آپ ہی فرمائیے معدے کا آخر کیا قصور

[illegible] غذا سے زندگی کا ہے قیام — ہو مگر کرنا ریاضت بھی ضروری صبح شام
گر ریاضت نہیں کرتا ہے انساں مدام — ناتوانی کاہلی سستی کا گم ہو جائے نام

جسم کی ہر ایک رگ میں تازگی آنے لگے
رنگ چہرے کا گل رعنا کو شرمانے لگے

صبح دم پیدل ہوا خوری بہت مرغوب ہے — دوڑ کر چلنا اچھلنا کودنا بھی خوب ہے
بعض کو دریا میں جا کر تیرنا مطلوب ہے — اور گھوڑے کی سواری بعض کو محبوب ہے

ہر کس و ناکس نہیں چوگان بازی کے لیے
کھیل مردانہ ہے یہ مردان غازی کے لیے

کھیل جو کھیلیں مناسب اور حسب حال ہو — گیند بلا ہو کبڈی ہو کہ والی بال ہو
ہو کبھی ٹینس کبھی کرکٹ کبھی فٹ بال ہو — جسم تاکہ چست ہو چوبند ہو چونچال ہو

چھوڑ کر افراط اور تفریط کا لیکن خیال
چاہیے ہر کام میں ملحوظ رکھنا اعتدال

چاہیے پہنیں مناسب موسم ہم لباس — گرمی اور سردی سے تاکہ ہو نہ کچھ خوف و ہراس
اپنے اہل ملک کی خدمت میں ہے التماس — حفظ صحت کے قواعد کا رہے ہم سب کو پاس

جو طریقے ہوں غلط وہ یک قلم موقوف ہوں
ہم صفات صحت و اخلاق سے موصوف ہوں

جسم مرکب ہے تو راکب ہے حیات مستعار — گر رہے گھوڑا تو لازم ہے گرے اس کا سوار
جسم و جاں ہو جائیں اخلاقی مرض کے جب شکار — راکب و مرکب کی صحت کا نہیں پھر اعتبار

جسم و جاں دونوں کی ہی کرنی حفاظت چاہیے
یعنی نیک اخلاق اور تکمیل صحت چاہیے

تن درستی ہی حقیقت میں ہے خود حسن جمال — تن درستی ہی سے حاصل ہوتا ہے ہر اک کمال
تن درستی گر نہیں تو ہیچ ہے مال و منال — ہو نہ گر صحت تو پھر یہ زندگانی ہے وبال

گنج قاروں بھی عبث ہے گر توانائی نہ ہو!
تن درستی مال ہے گو جیب میں پائی نہ ہو

صحت اہل وطن ہے باعث شان وطن — ہے بجا گر تن درستی کو کہیں جان وطن
آب صحت سے ہے سرسبز گلستان وطن — نونہالان وطن ہوں تا کہ [illegible] وطن

حفظ صحت کے قواعد پر اگر چلتے رہیں!
گلشن آفاق میں ہم پھولتے پھلتے رہیں

اشارات

اتحاد — اتحاد

ادارہ

اطبا جیسی تعلیم یافتہ اور سمجھ دار جماعت کو اتحاد کی ضرورت و اہمیت پر درس دینا تحصیلِ حاصل ہے لیکن ہم دیکھتے ہیں کہ ہماری جماعت متحد نہیں ہے لہٰذا ضروری محسوس ہوا کہ اتحاد کی ماہیت اور نفاق کے اسباب اور اس کو دور کرنے کی تدابیر پر کچھ عرض کیا جائے۔

کائنات خود ایک وحدت واحدہ ہے اور ذاتِ واحد ہی اس کائنات کے قیام اور اس کی حیات و تدبیر کی کفیل ہے۔ ارض و سما کا وجود اسی کی قدرت کا رہینِ منت ہے اور اُس کی قدرت اور اُس کا حکم (امر) کائنات کی ہر شے میں اور ہر شے کے اجزاء لاتجزیٰ میں جاری و ساری ہے۔ کارگاہِ عالم میں یہ ساری ہم آہنگی اور نظم و ترتیب جو ہم مشاہدہ کرتے ہیں اسی وجہ سے ہے کہ اس کی خالق، مالک اور منتظم ایک ہی ہستی ہے۔ اس وحدت سے کوئی چیز اور کوئی شخص اپنے آپ کو جدا نہیں کر سکتا۔ اور جو لوگ اس وحدت و ہم آہنگی میں اپنے خیال یا عمل سے رخنہ ڈالنے کی کوشش کرتے ہیں وہ خود اپنے آپ کو نقصان پہنچاتے ہیں اور قدرتی طور پر اس سزا سے نہیں بچ سکتے جو شرک و نفاق کا لازمی نتیجہ ہے۔ اسی لیے شرک و نفاق سے بڑا کوئی دوسرا جرم نہیں ہے۔

یہ پوری وحدت بہت سے واحدوں کا مجموعہ ہے ہر واحدہ اسی وقت تک صحیح حالت میں رہ سکتا ہے جب تک وہ وحدتِ کبریٰ کے ساتھ قولاً اور فعلاً متحد ہے۔ اس وحدتِ کبریٰ کے بعد ایک بڑی وحدت ہمارا کرۂ ارضی ہے اور کرۂ ارضی میں اس سے چھوٹی وحدت ہندستان اور ہندستان میں بہت سی وحدتوں کے ساتھ اطبا کے لیے ایک وحدت ان کی اپنی جماعت ہے اور ہماری جماعت کا ہر رکن خود ایک وحدت یا واحدہ ہے اور جب تک ہماری شخصیت کی وحدت ان ساری وحدتوں سے ہم آہنگ ہونے کے ساتھ ساتھ خود تصورات اور اعمال کے اعتبار

ہم اتحاد، یقین اور تنظیم کا نعرہ لگاتے ہیں اور ہمیں شب و روز اس نعرہ کو بلند کرتے ہیں۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم نے غالباً ان تینوں الفاظ کی گہرائی اور ان کی باہمی وحدت کو پیدا نہیں ہو سکتا۔ اتحاد کے کچھ شرائط ہیں جب وہ فراہم ہو جائیں گے، اتحاد خود بخود بہ

یقین، وحدتِ کبریٰ پر ایمان لانے کا نام ہے لیکن یہ یقین وہم سے زیادہ حقیقت کی طرف رہنمائی کرتا ہے لیکن عمل کے بغیر یقین صحیح معنیٰ میں صورت پذیر نہیں ہوتا۔ یقین راستبازی اور نیک کرداری کا ثمرہ ہے۔ جب تک آپ یقین کو عمل میں نافذ نہیں کریں گے یقین میں جان نہیں پڑے گی۔ ہمارے رہنما ہمیں کس بات پر یقین رکھنے کی تلقین کرتے ہیں۔ کیا وہ ہم سے یہ چاہتے ہیں کہ وہ جو کچھ غلط یا صحیح کہیں یا کریں ہم اس پر یقین رکھیں۔ اس صورت سے تو اتحاد و اتفاق پیدا ہونا محال ہے۔ دو ایثار پیشہ، بے غرض اور مخلص و نیکوکار انسان خواہ مخواہ باہم متحد ہوتے ہیں خواہ وہ ایک دوسرے کو متحد ہو جانے کی کبھی تلقین نہ کرتے ہوں۔ اسی طرح دو مفاد پرست، خود غرض اور بدکار انسان خواہ کسی مشترک فائدہ کی غرض سے کچھ عرصہ کیلئے مشترک ہو جائیں لیکن ان کی خود غرضی اور بدکاری کی وجہ سے ان کا اتحاد بہت جلد نہ صرف جدائی بلکہ نفرت و عداوت میں تبدیل ہو جاتا ہے۔

ہم ایسے کسی مذہب کو نہیں جانتے جس میں یہ بات نہ سکھلائی جاتی ہو کہ خدا محبت ہے اور خدا سے محبت کرنا ہر نیکی اور خوبی کا سرچشمہ ہے۔ خدا رحیم و شفیق ہے یہ حقیقت اظہر من الشمس ہے لیکن خدا کوئی معروضی شے نہیں ہے جس سے محبت کی جائے یا جسے محبت کی ضرورت ہو بلکہ مخلوق خدا سے جس کو عیال اللہ کہا جاتا ہے، محبت کرنا اور اس کی خدمت کرنا خدا سے محبت کرنا ہے۔ خدا خود اپنی مخلوق سے محبت کرتا ہے اسلیے بھی مخلوق کی محبت و خدمت میں خالق کی محبت ہے۔ اور جماعتوں سے زیادہ اطبا پر مخلوق کی خدمت کا بار ہے اور وہ خدمت جس میں ہمدردی و محبت اور خلوص و ایثار کے عناصر شامل نہ ہوں خدمت نہیں بلکہ محض تن پروری ہے۔

تنظیم، یقین و اتحاد کا ثمر ہے۔ اتحاد کی بنیاد یقین پر اور تنظیم کی بنیاد ان دونوں پر قائم ہے یقین و اتحاد پیدا ہو جانے کے بعد تنظیم کی روح پیدا ہو جاتی ہے پھر اس کے لیے متناسب الاعضا اور حسین جسد کا مہیا ہونا کچھ مشکل نہیں ہے۔

ہم اطبا کے انتشار کے اندوہناک نتائج سامنے ہیں، اور کون ہے جو ان سے ناواقف ہو۔ کیا واقعی ہمیں یک آواز اور متحد ہو کر کام کرنے کی ضرورت نہیں ہے؟

تاریخ اسلام (۵۱ھ تا ۱۰۰ھ)

محمد فاتح زیارت کاکا صاحب

۵۱ھ۔ ا۔ ربیع الثانی۔ اُم المومنین حضرت میمونہؓ وفات پا گئیں۔ ب۔ حضرت ابو ایوب انصاریؓ بمقام قسطنطنیہ وفات پا گئے جبکہ وہ بغرض جہاد وہاں گئے تھے۔ ج۔ سعید بن زیدؓ جو عشرہ مبشرہ میں سے تھے۔ ۷۰ برس کی عمر میں وفات پا گئے اور جنت البقیع میں دفن ہوئے۔ د۔ عثمان بن ابی العاصؓ جنکو حضرت عمرؓ نے طائف کا حاکم مقرر کیا تھا انتقال کر گئے۔

۵۲ھ۔ ا۔ ذی الحجہ۔ حضرت ابو موسیٰ اشعریؓ جو حضرت عمرؓ کے عہد خلافت میں بصرہ کے گورنر تھے، فوت ہوئے۔ ب۔ عمران بن حصینؓ جو ... جلیل القدر صحابی تھے، فوت ہوئے۔

۵۳ھ۔ ا۔ عبد الرحمن بن ابوبکرؓ جو حضرت ابوبکر صدیقؓ کی اولاد میں سب سے بڑے تھے۔ وفات پا گئے۔ ب۔ عمرو بن حزمؓ جنکو حضورؐ نے نجران کا حاکم مقرر کیا تھا، مدینہ منورہ میں فوت ہو گئے۔ ج۔ ابو قتادہ انصاریؓ۔ جو آنحضورؐ کے شہسوار تھے، ۷۰ برس کی عمر میں مدینہ میں فوت ہو گئے۔

۵۴ھ۔ ا۔ ۵ شوال، ام المومنین حضرت سودہؓ بعمر ۷۲ برس وفات پا گئیں، اور جنت البقیع میں دفن ہوئیں۔ ب۔ حضرت اسامہ بن زیدؓ جو آنحضورؐ کے خادم خاص زید کے بیٹے تھے، فوت ہوئے۔ ج۔ حکیم بن حزامؓ جو حضرت خدیجہؓ کے بھتیجے تھے۔ ۱۲۰ برس کی عمر میں مدینہ میں وفات پا گئے۔

۵۵ھ۔ ا۔ حضرت سعد بن ابی وقاصؓ جو عشرہ مبشرہ میں سے ہیں، ۸۰ برس کی عمر میں وفات پا گئے۔ ب۔ کعب بن عمروؓ جنہوں نے جنگ بدر میں حضرت عباسؓ کو حالت کفر میں گرفتار کر لیا تھا مدینہ میں فوت ہو گئے۔

۵۶ھ۔ ا۔ ربیع الاول، اُم المومنین حضرت جویریہؓ ۶۵ برس کی عمر میں بمقام مدینہ منورہ انتقال کر گئیں۔ ب۔ عبد اللہ بن قرطؓ ملک روم میں قتل ہوئے۔ ج۔ ذو الحجہ، امیر معاویہؓ نے حج کیا اور اہل مکہ و مدینہ کو مجبور کر کے اپنے بیٹے یزید کے واسطے ان سے بیعت لی۔

۵۷ھ۔ ا۔ ۳ صفر، پانچویں امام اہل بیت حضرت امام محمد باقرؒ مدینہ منورہ میں پیدا ہوئے۔ ب۔ ۱۷ رمضان بروز بدھ، اُم المومنین حضرت عائشہ صدیقہؓ ۶۶ برس کی عمر میں فوت ہوئیں۔ اور بقیع مدینہ میں دفن ہوئیں۔

۵۸ھ۔ ا۔ حضرت ابو ہریرہؓ جو صحابہ کرامؓ میں سب سے زیادہ قوی الحافظہ تھے، ۷۸ برس کی عمر میں انتقال کر گئے۔

۵۹ھ۔ ا۔ رجب، اُم المومنین حضرت ام سلمہؓ ۸۴ برس کی عمر میں وفات پا گئیں اور بقیع میں دفن کی گئیں۔ ب۔ عبد اللہ بن عامرؓ جو حضرت عثمانؓ کے ماموں کا بیٹا تھا، اور خراسان و بصرہ کا حاکم تھا، فوت ہوا۔ ج۔ سعید بن العاصؓ جو حضرت عثمانؓ کے عہد خلافت میں کوفہ کا گورنر تھا فوت ہوا۔

۶۰ھ۔ ا۔ ۱۵ رجب، حضرت امیر معاویہؓ ۷۸ برس کی عمر میں فوت ہوا اور اس کا بیٹا یزید تخت خلافت پر بیٹھا۔ ب۔ اس سال بنو امیہ کا ساتواں خلیفہ سلیمان بن عبد الملک پیدا ہوا جو ۹۶ھ میں خلیفہ ہوا۔

۶۱ھ۔ ا۔ ۱۰ محرم بروز جمعہ حضرت امام حسینؓ نے جو کہ فاسق یزید کی شخصی حکومت کے خلاف میدان کربلا میں جام شہادت نوش فرما کر "سید الشہداء" کا خطاب حاصل کیا۔ ب۔ حضرت عمر بن عبد العزیزؒ پیدا ہوئے، جو ۹۹ھ میں بنو امیہ کے آٹھویں خلیفہ ہوئے۔

۶۳ھ۔ ا۔ یزید نے مدینہ منورہ پر حملہ کیا اور وہاں کے باشندوں کو شکست دے کر قتل عام کروایا اور باشندگان مدینہ کی اکثریت تہ تیغ کر دی گئی۔ سانحہ کربلا کے بعد یہ دوسرا واقعہ تھا جس نے یزید کا منہ سیاہ کر رکھا ہے۔ ب۔ حضرت عبد المطلب بن ربیعہؓ جلیل القدر صحابی دمشق میں وفات پا گئے۔

۶۴ھ۔ ا۔ یزید نے حضرت عبد اللہ ابن زبیرؓ پر حملہ کرنے کے لئے مکہ معظمہ پر چڑھائی کی، شہر پر سنگ باری کی گئی جس سے کعبہ شریف کی عمارت کو کافی نقصان پہنچا۔ ب۔ حضرت ربیعہ بن کعبؓ جو رسول اکرم صلعم کے خادم خاص اور اہل صفہ میں سے تھے، وفات پا گئے۔

۶۴ھ۔ ا۔ یزید مر گیا اور اس کا بیٹا معاویہ ثانی کے لقب سے تخت خلافت پر بیٹھا لیکن وہ ۳ ماہ بعد وفات پا گیا اور اہل شام نے مروان بن حکم کو اپنا چوتھا خلیفہ منتخب کیا۔ ب۔ مکہ معظمہ میں عبد اللہ ابن زبیرؓ نے خلافت کا دعویٰ کیا۔ عراق، حجاز، عرب اور مصر کے لوگوں نے آپکی خلافت کی تائید کی۔ ج۔ حضرت نعمان بن بشیرؓ جو مسلمانان انصار میں سب سے پہلے پیدا ہوئے تھے انتقال کر گئے۔

۶۵ھ۔ ا۔ مروان ابن حکم نے ابن زبیر پر خروج کیا اور مصر پر قبضہ جما کر اپنے بیٹے عبد الملک بن مروان کو مصر کا گورنر مقرر کیا اور اسی سال مروان کا انتقال ہو گیا۔ ب۔ عبد الملک بن مروان سے شام اور مصر کے لوگوں نے بیعت کی۔ چنانچہ عبد الملک بن مروان بنو امیہ کا پانچواں خلیفہ بن بیٹھا۔ ج۔ الحارث بن الاعورؒ جو حضرت علیؓ کے مصاحبین میں سے تھے کوفہ میں وفات پا گئے۔

۶۶ھ۔ ا۔ چھ ہزار کوفیوں پر مشتمل ایک فرقہ "توابین" عراق میں رونما ہوا اور قصاص حسینؓ کی اعلانیہ دعوت لے کر شام پر حملہ آور ہوئے۔ لیکن سانحہ کربلا کے سب سے بڑے مجرم ابن زیاد نے ان کا مقابلہ کیا اور توابین کی شورش کو دبا دیا۔ ب۔ حضرت زید بن ارقمؓ کوفہ میں وفات پا گئے۔

۶۷ھ۔ ا۔ حضرت عدی بن حاتمؓ ۱۲۰ برس کی عمر میں بمقام کوفہ فوت ہوئے۔ ب۔ حضرت عبد اللہ بن عمرو بن العاصؓ مکہ مکرمہ میں انتقال کر گئے۔ ج۔ مختار ثقفی قصاص حسینؓ کی اعلانیہ دعوت لیکر توابین کی جماعت میں شامل ہو گیا، وہ خود کوفہ کا حاکم بن بیٹھا اور قاتلان حسینؓ کے درپے ہوا۔ ابن زیاد کا سر قلم کر کے امام زین العابدین بن حسینؓ کے پاس بھیج دیا۔

۶۸ھ۔ ا۔ حضرت عبد اللہ بن عباسؓ ۷۱ برس کی عمر میں طائف کے مقام پر وفات پا گئے۔ ب۔ ابو شریحؓ جو فتح مکہ سے پہلے اسلام لائے تھے، مدینہ میں فوت ہوئے۔ ج۔ عبد اللہ ابن زبیرؓ کے بھائی مصعب ابن زبیرؓ نے مختار ثقفی کا سر قلم کر کے عبد اللہ ابن زبیرؓ کے پاس بھیج دیا۔

۶۹ھ۔ ا۔ ابن زبیرؓ نے اپنے بھائی مصعب کو عراق کا گورنر مقرر کیا۔

۷۰ھ۔ ا۔ خارجیوں نے بغاوت کی۔ ابن زبیرؓ نے مہلب کو خارجیوں کے خلاف روانہ کیا۔ خوارج مقابلہ کی تاب نہ لا سکے اور میدان چھوڑ کر بھاگ نکلے۔ ب۔ ہشام بن عبد الملک پیدا ہوا، جو ۱۰۵ھ میں بنو امیہ کا دسواں خلیفہ بنا۔

۷۱ھ۔ ا۔ یزید بن عبد الملک پیدا ہوا جو ۱۰۱ھ میں بنی امیہ کا نواں خلیفہ بنا اور یزید ثانی کے لقب سے مشہور ہوا۔ ب۔ عبد اللہ بن ابی حدردؓ ۸۱ برس کی عمر میں مدینہ میں وفات پا گئے۔

۷۲ھ۔ ا۔ بنو امیہ نے عراق پر قبضہ کر کے مصعب والی عراق کا سر قلم کر دیا۔ اور عبد الملک کے سامنے پیش ہوا۔ ب۔ بنو امیہ کا چودھواں اور آخری خلیفہ مروان الحمار پیدا ہوا جو ۱۲۷ھ میں تخت خلافت پر بیٹھا۔

۷۳ھ۔ ا۔ عبد الملک نے حجاج بن یوسف ثقفی کو ابن زبیرؓ پر حملہ کرنے کے لئے مکہ معظمہ روانہ کیا چنانچہ ابن زبیرؓ شکست کھا کر شہید ہو گئے۔ ب۔ اب عبد الملک سارے عالم اسلام کا واحد خلیفہ بنا۔ ج۔ عوف بن مالکؓ جن کے پاس فتح مکہ کے وقت اسلامی جھنڈا تھا، ۸۴ برس کی عمر میں مدینہ منورہ میں فوت ہو گئے۔ د۔ عبد اللہ بن عمر بن الخطابؓ اور رافع بن خدیجؓ فوت ہوئے۔

۷۴ھ۔ ا۔ حضرت جابر بن عبد اللہؓ ۹۴ برس کی عمر میں بمقام مدینہ شریف انتقال کر گئے۔ ب۔ عبد الملک نے ایک تجربہ کار اور قابل جرنیل زہیر بن قیس کو شمالی افریقہ روانہ کیا، یہاں کے بربری سردار کسیلہ نامی نے ایک مسلمان جرنیل عقبہ کو شہید کیا تھا۔ زہیر بن قیس نے کسیلہ کو لڑ کر قتل کیا۔ ج۔ ابو سعید خدریؓ جو ... سب سے زیادہ بہادر اور قوی ہیکل تھے، ۸۴ برس کی عمر میں بمقام مدینہ منورہ انتقال کر گئے۔ د۔ جابر بن سمرہؓ جو سعد بن ابی وقاصؓ کے بھانجے تھے، کوفہ میں فوت ہوئے۔

۷۵ھ۔ ا۔ مہلب جس نے مصعب کے قتل ہو جانے پر عبد الملک کی بیعت کر لی تھی خوارج

چونکہ بنو امیہ کے سخت دشمن تھے اسلیے عبدالملک کے حکم پر مہلب نے خارجیوں پر حملہ کیا اور خوارج کو آبادی سے نکال کر فارس کی جانب بھگا دیا۔

سنہ ۷۶ھ ۔ ا ۔ [illegible] نے بربریوں کو مغلوب کرنے کیلیے حسان بن نعمان کی سرکردگی میں مسلمانوں کی ایک فوج شمالی افریقہ روانہ کی لیکن بربری مغلوب نہ ہو سکے اور حسان نے شہر برقہ میں قیام کیا ۔ ب ۔ عرباض بن ساریہؓ جو اصحاب صفہ میں سے تھے ۔ فوت ہوئے ۔

سنہ ۷۵ھ ۔ ا ۔ عبدالملک نے حجاج بن یوسف ثقفی کو اپنے مشرقی مقبوضات کا گورنر مقرر کیا ۔

سنہ ۷۸ھ ۔ ا ۔ حجاج نے خوارج کا فرقہ بالکل ختم کیا اور ان کو چن چن کر قتل کیا ۔ ب ۔ زید بن خالدؓ جو جلیل القدر صحابی تھے ، کوفہ میں بعمر ۸۵ برس فوت ہوئے ۔ ج ۔ عبدالرحمن بن غنم الاشعریؒ تابعی اور زبردست فقیہ و عالم تھے ، فوت ہوئے ۔

سنہ ۷۹ھ ۔ ا ۔ عبدالملک نے حسان کو جو برقہ میں مقیم تھا ، کمک روانہ کیا اور مسلمانوں نے تمام شمالی افریقہ پر قبضہ کر لیا اور بے شمار بربری مسلمان ہوئے ۔

سنہ ۸۰ھ ۔ ا ۔ حضرت امام اعظم ابوحنیفہؒ شہر کوفہ میں پیدا ہوئے ۔ ب ۔ عبداللہ بن جعفر ابن ابی طالبؓ جو مسلمانان حبشہ کے ہاں سب سے پہلے پیدا ہوئے تھے ، ۹۰ برس کی عمر میں مدینہ میں فوت ہوئے ۔ ج ۔ حضرت صہیب رومیؓ جو جلیل القدر اور قدیم الاسلام صحابی تھے ۹۰ برس کی عمر میں مدینہ میں فوت ہوئے ۔ د ۔ اس سال مسلمانوں اور رومیوں کے درمیان بمقام قیساریہ ایک خونریز جنگ ہوئی جس میں مسلمان فتحیاب ہوئے ۔

سنہ ۸۱ھ ۔ عبدالملک نے ایک اعلان کے ذریعہ عربی زبان کو تمام قلمرو اسلامیہ کی واحد سرکاری زبان قرار دیا ۔

سنہ ۸۲ھ ۔ ا ۔ خلیفہ عبدالملک نے دمشق میں ایک ٹکسال قائم کی جس میں اسلامی سکے ڈھالنے شروع ہوئے جن پر عربی کلمات کندہ تھے ۔ طلائی سکہ کا نام دینار اور نقرئی کا درہم رکھا ۔ ب ۔ کلوستان فتح ہوا ۔ ج ۔ موسیٰ بن نصیر شمالی افریقہ کا حاکم مقرر ہوا

سنہ ۸۳ھ ۔ ا ۔ حضرت امام جعفر صادقؒ ۱۷ ربیع الاول کو مدینہ منورہ میں پیدا ہوئے ب ۔ حجاج بن یوسف نے شہر واسط کی بنا ڈالی ۔ ج ۔ الجیریا اور ٹیونس میں بربریوں نے بغاوت برپا کی ۔ چنانچہ موسیٰ بن نصیر نے بربریوں کی خوب خبر لی اور بغاوت کو فرو کیا ۔

سنہ ۸۴ھ ۔ ا ۔ مہلب جو عبدالملک کا قابل جرنیل اور خراسان کا والی تھا ، فوت ہوا ۔ ب ۔ گورنر مصر عبدالعزیز بن مروان نے عطا ابن رفیع کی سرکردگی میں ایک بحری بیڑا جزیرہ سارڈینیا کی طرف روانہ کیا لیکن سمندر میں طوفان آنے کی وجہ سے یہ بحری بیڑا تمام کا تمام غرق ہو گیا ۔ ج ۔ موسیٰ بن نصیر نے بندرگاہ طوس سے ایک جنگی بیڑا سمندر میں ڈال کر جزیرہ سوسا فتح کیا ۔ د ۔ الاسودؒ جو ملند پایہ عالم و امام شریعت تھے فوت ہوئے ۔

سنہ ۸۵ھ ۔ ا ۔ عبدالملک نے کعبہ شریف کی عمارت کو از سر نو تعمیر کیا ، جو یزید کے عہد میں سنگ باری کے باعث خراب ہو گئی تھی ۔ ب ۔ مشہور تابعی حضرت سعید بن مسیبؒ سے درخواست کر کے کلام پاک کی سب سے پہلی تفسیر لکھوائی گئی ۔ ج ۔ شہر اردبیل کی بنیاد عبدالعزیز ابن حاتم نے ڈالی ۔ د ۔ حضرت عبداللہ بن جزؓ مصر میں اور عمرو بن حریثؓ کوفہ میں وفات پا گئے ۔

سنہ ۸۶ھ ۔ ا ۔ اسی سال ماہ شوال میں خلیفہ عبدالملک بمرض استسقا وفات پا گیا اور اسکا بیٹا ولید اول کے لقب سے بنو امیہ کا چھٹا خلیفہ تسلیم کیا گیا ۔ ب ۔ حضرت ابوامامہ الباہلیؓ ملک شام میں انتقال کر گئے ۔ ج ۔ احرام میں طاعون پھیلا اور مسلمانوں نے قلعہ توتع اور احرام فتح کیے ۔

سنہ ۸۸ھ ۔ ا ۔ ولید بن عبدالملک نے مسجد نبوی کو وسیع کر کے اس میں ازواج مطہرات کے حجرے بعض اقدس بھی شامل کر کے ان سب کے ارد گرد ایک حصار تعمیر کروایا اسکے علاوہ کعبہ شریف کی عمارت کی بھی تجدید کرائی ۔ دمشق میں سینٹ جان گرجا کو گرا کر اسکی جگہ ایک عالیشان مسجد تعمیر کروائی ۔ ب ۔ ولید کے جرنیل مسلمہ نے ویشتنے کو ایک چھوٹا کرکے قیصر کو شکست دی اور ایشیائے کوچک کو فتح کر لیا

سنہ ۸۸ھ ۔ ا ۔ مسلمہ کے (جوان اور دلیر بیٹے) قتیبہ حاکم خراسان نے جیحون کے پار ترکستان پر حملہ کر کے سمرقند و بخارا فتح کر لیے اور سمرقند میں ایک عالیشان مسجد تعمیر کروائی جو آج تک موجود ہے ۔ ب ۔ حضرت سہل بن سعدؓ جو مدینہ میں سب سے آخری صحابی تھے ۔ فوت ہوئے ج ۔ حضرت عبداللہ بن بسیرؓ شام میں انتقال کرنیوالے صحابہ میں سب سے آخر میں بمقام حمص فوت ہوئے

سنہ ۸۹ھ ۔ ا ۔ حضرت عبداللہ بن ثعلبہؓ حضرت ابراہیم بن عبدالرحمن بن عوفؓ اور حضرت سعید بن شعیبؓ فوت ہوئے ۔ ب ۔ جزیرہ منورقہ و میورقہ مسلمانوں نے فتح کیے ۔

سنہ ۹۰ھ ۔ ا ۔ ولید بن یزید بن عبدالملک پیدا ہوا ، جو ۱۲۵ھ میں بنو امیہ کا گیارھواں خلیفہ بنا ۔

سنہ ۹۱ھ ۔ ا ۔ یزید الناقص بن ولید بن عبدالملک پیدا ہوا جو ۱۲۶ھ میں بنو امیہ کا بارھواں خلیفہ بنا ۔ ب ۔ حضرت امام مالکؒ مدینہ شریف میں پیدا ہوئے ۔ ج ۔ مدائن ۔ آذربائیجان کے قلعے مسلمانوں نے فتح کیے ۔ د ۔ حجاج بن یوسف نے سب سے پہلے عبیداللہ بن سنان کو دیبل (کراچی) کی طرف روانہ کیا اور عبیداللہ بن سنان شہید ہوئے ۔

سنہ ۹۲ھ ۔ ا ۔ حاکم مصر موسیٰ بن نصیر نے طارقؒ بن زیاد کو جو ضلع طنجہ کا حاکم تھا ۔ سواحل ہسپانیہ کی طرف روانہ کیا ۔ طارق نے سپین کو فتح کر کے پرتگال کے ساحل تک اسلامی پرچم لہرا دیا ان فتوحات کی یادگار میں اس نے اندلس کے کنارے ایک مستحکم قلعہ بنوایا جو آج تک جبل الطارق کے نام سے مشہور ہے ۔

سنہ ۹۳ھ ۔ ا ۔ سترہ سالہ نوجوان محمد بن قاسمؒ نے سندھ پر حملہ کر کے سندھ کے راجہ داہر کو شکست دیکر موت کے گھاٹ اتار دیا سندھ کو اسلامی سلطنت میں شامل کر کے پنجاب کی طرف بڑھا

ب ۔ اس سال قتیبہ بن مسلم حاکم خراسان

ج ۔ حضرت انس بن مالکؓ

اسلام میں سوائے الوہ

سنہ ۹۴ھ ۔ ا ۔ ذاتی سند

کا سب سے زیادہ مضبوط

پناہ گزیں تھا ،

۵۸ برس کی عمر میں فوت ہوئے

سنہ ۹۵ھ ۔ ا ۔ بنو عباسیہ کا دوسرا خلیفہ منصور ابو جعفر پیدا ہوئے جو ۱۳۶ھ میں تخت خلافت پر متمکن ہوا ۔ ب ۔ حضرت امام زین العابدینؒ بن امام حسینؓ انتقال کر گئے ۔ ج ۔ حجاج بن یوسف ثقفی کا بمقام کوفہ انتقال ہو گیا اسوقت محمد بن قاسمؒ قنوج کی طرف بڑھ رہا تھا کہ اس کو حجاج کی وفات کی خبر پہنچی ۔

سنہ ۹۶ھ ۔ ا ۔ خلیفہ ولید بن عبدالملک وفات پا گیا اور اس کا بھائی سلیمان بنو امیہ کا ساتواں خلیفہ بن بیٹھا ب ۔ ابراہیم بن عبدالرحمن بن عوفؓ ۷۵ برس کی عمر میں فوت ہوئے ۔

سنہ ۹۷ھ ۔ ا ۔ سلیمان بن عبدالملک نے حجاج اور اس کے عزیزوں سے بدظن ہونے کی وجہ سے بہادر جرنیل قتیبہ کا خاتمہ کیا اسی طرح اس نے محمد قاسمؒ کو ملک سندھ کی گورنری سے معزول کر کے اس کی جگہ یزید بن ابی کبشہ کو مقرر کیا چنانچہ اس نے محمد بن قاسم کو گرفتار کر کے عراق روانہ کیا سلیمان نے محمد بن قاسم کو قید کر دیا اور وہ قید خانہ ہی میں جان بحق ہو گئے ۔

سنہ ۹۸ھ ۔ ا ۔ موسیٰ بن نصیر کو جو اس وقت اندلس میں تھا خلیفہ سلیمان کے اشارہ پر قتل کیا گیا ۔ ب ۔ حضرت قیس بن ابی حازمؒ جو جلیل القدر تابعین میں سے تھے ۔ فوت ہوئے ۔

سنہ ۹۹ھ ۔ ا ۔ خلیفہ سلیمان بن عبدالملک دو سال آٹھ ماہ خلافت کر کے ۳۹ برس کی عمر میں بتاریخ دس صفر بروز جمعہ فوت ہوئے ۔ ب ۔ سلیمان کے بعد اس کا چچا زاد بھائی عمر بن عبدالعزیزؒ جن کو عمر ثانی بھی کہتے ہیں ۳۶ برس کی عمر میں بنو امیہ کا آٹھواں خلیفہ منتخب ہوئے ج ۔ حضرت سفیان ثوریؒ پیدا ہوئے ۔

سنہ ۱۰۰ھ ۔ ا ۔ مسلمانوں نے الحارث بن عبدالرحمن کی سرکردگی میں فرانس پر چڑھائی کی اور جنوبی فرانس کا بہت سا علاقہ فتح کر لیا ۔ ب ۔ حضرت خارجہ بن زید بن ثابتؓ انصاری مدینہ منورہ میں فوت ہوئے ۔ ج ۔ حضرت ابوامامہ الانصاریؓ ۹۲ برس کی عمر میں فوت ہوئے ۔ د ۔ حضرت مجاہد بن جبیرؒ جو مکہ معظمہ کے قرا اور فقہا کے سردار تسلیم کیے گئے تھے ، فوت ہوئے ۔ (باقی آئندہ)

مرضِ قلب کی ماہیت کے متعلق عصری ماہرین کے خیالات

(۲)

خون کے دباؤ کی زیادتی:۔ شریانی مرض کی دوسری اہم شکل "بیش طنابی" (خون کے دباؤ کی زیادتی) ہے۔ اس حالت میں سخت و تنگ شریانوں کے اندر خون پمپ کرنے میں قلب کو زیادہ زور لگانا پڑتا ہے، جس کی وجہ سے قلب بڑا ہو جاتا ہے لیکن اب بڑے ہوئے قلب کو پر کرنے کے لیے زیادہ خون کی ضرورت ہوتی ہے اور اس زیادہ مقدار کو فراہم کرنے کے لیے قلب کو اور بھی زیادہ کام کرنا پڑتا ہے۔ اس طرح ایک فاسد دور قائم ہو جاتا ہے۔ بیش طنابی کے خصوصی ماہر، ڈاکٹر پیج کا عرصہ دراز سے یہی مقصد رہا ہے کہ یہ نوبت نہ آنے پائے۔

اسباب:۔ بڑی مشکل یہ ہے کہ ۹۰ تا ۹۵ فیصد حالتوں میں ڈاکٹروں کو خون کے دباؤ کی زیادتی کا اصلی سبب نامعلوم ہوتا ہے۔ بیش طنابی کی ان حالتوں کو "مجہول السبب" کا نام دیا گیا ہے۔ نہایت کم حالتوں میں جن کا بنیادی سبب متعین کیا جا سکتا ہے، ڈاکٹر پیج چار معلوم اسباب مشخص کرتے ہیں۔

(۱) گردے کی خرابیاں (۲) ہارمونی اختلال جو اکثر اوقات کلاہِ گردہ کی رسولیوں سے پیدا ہو جاتا ہے، نظامِ عصبی کے وہ عوارض جن میں عصبی تحریکات یا تو غیر موجود ہوتی ہیں، یا شدید و تند ہو جاتی ہیں (۴) اورطہ کی سختی، اور اس کی لچک کا ضیعان

اقسام:۔ بہرصورت، خون کے دباؤ کی زیادتی (بیش طنابی) یا تو سلیم ہو سکتی ہے یا خبیث۔ سلیم بیش طنابی کا مریض معمولی احتیاط اور سکون و آرام سے بسر کرے تو سالہا سال تک زندہ رہ سکتا ہے۔ مگر خبیث بیش طنابی چند ہی مہینوں میں جان لیوا ہو سکتی ہے۔

بیش طنابی کیسے ہوتی ہے اور کیوں ہوتی ہے؟

عام طور پر جواب اکثر یہ ہوتا ہے "یہ موجودہ طرزِ زندگی کا خاصہ علیہ اور نتیجہ ہے" لیکن ماہرین اس جواب کو تجربے کی کسوٹی پر صحیح نہیں قرار دیتے کیونکہ بہت سے آدمیوں کو انتہائی کشاکش و بار کے باوجود بیش طنابی کی شکایت کبھی نہیں ہوتی، اور بعض کو خفیف سی کشاکش و گراں باری سے بیش طنابی پیدا ہو جاتی ہے (بیشتر چنداں اثر انداز نہیں ہوتا جسمانی اور روحانی محققین ایسے مرض کی کوئی ممتاز و مخصوص، موزوں شخصیت متعین کرنے سے قاصر ہیں۔ البتہ نوجوان عورتوں میں نوجوان مردوں کی نسبت بیش طنابی پیدا ہو جانے کا زیادہ امکان ہوتا ہے لیکن عجیب بات یہ ہے کہ بیش طنابی سے عورتوں میں ناقابلیت نسبتہً کم ہی پیدا ہوتی ہے۔ ادھیڑ عمر کے بعد عورتوں کی نسبت مرد زیادہ ماؤف ہوتے ہیں۔

فراشی اور تجربہ گاہی تحقیقات:۔ ڈاکٹر پیج کہتے ہیں بیش طنابی کی تحقیقات کے لیے سائنسدانوں اور اطبا کو ایک ہی جگہ ایک ساتھ جمع ہو کر کام کرنا چاہیے۔ اور انھوں نے بیس سال تک اسی اصول پر اپنی اور دوسرے کارکنوں کی تحقیقات کو آگے بڑھایا ہے، جس کا خلاصہ وہ یوں پیش کرتے ہیں: "بیش طنابی ایک واحد منفرد مرض نہیں ہے اس کی ویسی ہی مختلف و متغیر شکلیں ہو سکتی ہیں، جیسی کہ سرطان کی اس کا کوئی ایک سبب بھی نہیں ہو سکتا۔ جسم کے اندر کم از کم آٹھ میکانیے ایسے ہیں جو خون کے دباؤ کو متوازن و ہموار رکھتے ہیں، اور یہ سب میکانیے ایک دوسرے کے ساتھ مربوط ہوتے ہیں۔ ایک میکانیہ کا توازن بگڑتا ہے تو دوسرے سب میکانیوں کا توازن الٹ پلٹ ہو جاتا ہے۔"

علاج:۔ خفیف بیش طنابی کی حالتوں کے لیے ڈاکٹر پیج اور ان کے رفقا ایک صاف و صریح نسخہ تجویز کرتے ہیں —— اعتدال بدرجۂ اتم! سب سے پہلے وہ مریض کو اس کی حالت کے متعلق اطمینان دلاتے ہیں، اور اپنے طریقِ علاج کے امکانات سے واقف کرتے ہیں پھر یہ بتاتے ہیں کہ تکان اور جوش و ہیجان سے بچنے کے لیے اسے کیا کرنا چاہیے۔ اسے دس گھنٹے بستر پر گزار کر وقفوں وقفوں سے قیلولہ کرتے رہنا چاہیے، اس طرح آنکھ جھپک جانے سے بڑا سکون و آرام ملتا ہے جسم پر فاضل وزن کا ایک تولہ بھی ہو تو اس زیادتی سے قلب پر کام کا بار بڑھ جاتا ہے۔ اس لیے وزن کم کرنا چاہیے۔ ہر چیز میں اعتدال کی تلقین کی جاتی ہے۔ بالخصوص تمباکو نوشی، شراب نوشی، ورزش و محنت اور جنسیاتی سرگرمی میں۔

زیادہ شدید بیش طنابی کے مریضوں کے لیے بھی امید افزا معالجات پیش کیے جاتے ہیں، بلکہ خبیث بیش طنابی کے بعض مریض

کو بھی سلیم بتایا جاسکتا ہے۔ سالہا سال تک ڈاکٹر پیج نے گردوں کے خلاصے استعمال کیے، جن سے بعض مریضوں کو فائدہ ہوا، اور بخارکی دواؤں سے بھی کسی قدر کامیابی ہوئی۔ ۱۹۵۱ء میں ایک ایسی دوا ہاتھ آئی جس سے خبیث بیش طنابی کی روک تھام ہوتی۔ اس دوا کا نام ہائڈرالیزین (Hydralazine) ہے۔ اس کے بعد یکے بعد دیگرے ہیگزو میتھونیم کے مرکبات (Hexomethonium Compounds) اور ان سے مماثل دوا پینٹولینیم جلد ہی حاصل ہوگئی، اور حال میں "ری سرپین" (جوہر اسرول) کا انکشاف ہوا (ری سرپین ایک دیسی دوا کا جوہر ہے، جس کا مفصّل بیان پیش کیا جاچکا ہے)

غذا کا مسئلہ بھی زیرِ بحث رہا۔ بہت سے ڈاکٹروں نے "نمک مت دو" کی صدائیں بلند کیں، اگرچہ نمک اور خون کے دباؤ کا تعلق ہنوز مکمل طور پر معلوم نہیں ہے۔ بیشتر ڈاکٹر کہتے ہیں کہ نمک کی روزانہ مقدار ایک چھوٹے چمچہ کا دسواں حصّہ ہونا چاہیے۔ یہ بڑا سخت پرہیز ہے جو نری "چاول کی خوراک" کے برابر ہے۔ ڈاکٹر پیج کے مریضوں میں اس سخت پرہیز سے بھی صرف ۲۵ فی صد مریضوں میں خون کا دباؤ تقریباً طبعی درجہ تک گھٹا۔ اسلیے وہ کہتے ہیں کہ "یہ مریض کا ذاتی معاملہ ہے کہ وہ "صرف چاول کی غذا" کی نفسیاتی مصیبت کو برداشت کرے یا "برائے نام نمک" کی مشکوک لذت سے لطف اندوز ہو۔ آجکل بہت سی ایسی اچھی کم نمک والی غذائیں بھی مل سکتی ہیں جن کی وجہ سے پھیکے چاول کی مصیبت اٹھانے کی ضرورت نہیں ہے۔ کم نمک غذا کے اہتمام کے لیے مریض کو ایک قابلِ اعتبار ہمدرد بیوی بیش بہا مدد دے سکتی ہے۔

جراحی علاج سے توقعات:۔ مندرجہ بالا تجربہ گاہی علاج کے [illegible]رس نتائج کی پیش قیاسی ہنوز ناممکن ہے، کیونکہ یہ ایک نیا میدان [illegible]عمل ہے، جس کی قدر و قیمت کچھ عرصہ بعد ہی ظاہر ہو سکے گی۔ لیکن اب بہت سے ماہرینِ قلب اپنی ابتدائی کامیابیوں کے میدان — جراحی علاج — کی طرف پھر مائل ہو رہے ہیں۔ عصبی نژاد بیش طنابی کی [illegible] حالتوں کی روک تھام کے لیے اب قطع مشارکی (Sympathec[illegible]) کا عملیہ کیا جاتا ہے۔ یہ دو مرحلوں کا ایک بڑا عملیہ ہے، جس میں [illegible] ہڈی کے علاوہ عصبی بنڈلوں کے سالم سلسلے کو کاٹ دینا پڑتا ہے [illegible] منقطع اورطہ شریانی صلابت کے مریضوں میں بھی اب زیادہ [illegible] کے ساتھ بڑے پیچیدہ عملیے کیے جاتے ہیں۔ مغرب کے بہت سے شہروں میں اب سرجن اورطہ کے مرضی تنگ حصہ کو کاٹ کر نکال دیتے ہیں، جو کچھ عرصہ تک ایک جبیرہ (سہلنے) کا کام دیتا ہے اور اس درمیان میں مریض کا ذاتی اورطہ مندمل ہوتا رہتا ہے۔ اسی طرح ران کی بڑی شریان (فخذی) کی مسدودی حالتوں میں سرجن اس شریان میں طولاً شگاف دے کر اس کے اندر کے مرضی جماؤ کھرچ ڈالنے کے بعد پھر شریان کو سی دیتا ہے۔

ٹورانٹو کے ایک باہمت سرجن (گارڈن مرے) نے اس سے بھی زیادہ جراءت انگیز جراحی عملیے کی مشق حاصل کرلی ہے — جس میں خود قلب کی دیوار میں کی تاجی شریان کو کاٹ کر اس کے اندر کے منجمد لخے کو نکال دیا جاتا ہے، پھر مردہ رقبے کے ہر جانب کے تندرست گوشت (عضلہ) کو سی کر جوڑ دیا جاتا ہے۔ اس کاٹ چھانٹ سے گو قلب کسی قدر چھوٹا ہوجاتا ہے، مگر مرضی حصّہ نکل جانے کے بعد وہ بخوبی (خوش اسلوبی) اپنا فعل انجام دے سکتا ہے۔

مندرجہ بالا تفصیلا ...

کے لیے علمائے ف[illegible]

نتائج کی پیش[illegible]

اب مرض قلب[illegible]

نہیں رہی ہے۔ مناسب [illegible] سے بروقت کام لیا جائے تو بہت کچھ کامیابی کی امید ہے، لیکن اس ضمن میں ڈاکٹر پیج کی حسب ذیل تنبیہ ہمیشہ پیشِ نظر رکھنے کی ضرورت ہے:

"قلب یا شریان کے مریض کے انصرام میں شاید سب سے زیادہ خطرناک چیز جس کے اطبا مرتکب ہوسکتے ہیں، یہ ہے کہ ہم اس پر حد سے زیادہ پرہیز — "یہ مت کرو، وہ مت کرو" کی مصیبت کا غیر متوازن بار ڈال دیں — مثلاً تمباکو مت پیو، شراب کو ہاتھ مت لگاؤ، مسکہ اور چربی پاس مت آنے دو .... بیوی کی صورت تک مت دیکھو وغیرہ"۔ یہ سب غلو مریض کے لیے ایک عذابِ جان ہوجائے گا، اور وہ خود کو زندہ درگور سمجھے گا۔ ہمیں مریض کو معذور مطلق اور نرا اپاہج نہیں بنانا چاہیے، بلکہ اس کی مدد اس طرح کرنی چاہیے کہ وہ آہنی جکڑبند کے بجائے اعتدال اور میانہ روی کے ساتھ اپنے مقررہ اوقات خوش کامی و خرمی کے ساتھ بسر کر سکے۔ عصری معالج اسی اعتدال کی راہ پر چل رہے ہیں۔

بال خورہ

بال خورہ کو عربی میں داء الثعلب اور داء الحیہ بھی کہتے ہیں۔ یہ مرض زیادہ تر مردوں کو ہوتا ہے اور عموماً سر، ڈاڑھی اور بھنوؤں (ابروؤں) میں لاحق ہوتا ہے۔ جس جگہ یہ مرض لاحق ہونے والا ہوتا ہے پہلے وہاں ایک ذرا سا دھبہ پیدا ہو جاتا ہے جس پر چھوٹی چھوٹی پھنسیوں کا ایک چکر ہوتا ہے۔ یہ پھنسیاں چند روز کے بعد خشک ہو جاتی ہیں اور ان کے کھرنڈ جو باریک چھلکوں کی شکل میں ہوتے ہیں جھڑ کر اتر جاتے ہیں اور ان کے ساتھ ہی وہاں کے بال بھی گر جاتے ہیں اور اب بغیر بالوں کے گول گول چکتے نظر آنے لگتے ہیں جن کی سطح عموماً چکنی ہوتی ہے لیکن کہیں کہیں وہاں بھوسی سی لگی ہوتی ہے۔ یہ مرض بہت مشکل سے جاتا ہے بعض اوقات یہ مرض بڑھتے بڑھتے تمام داڑھی اور مونچھوں کا صفایا کر دیتا ہے اور اگر سر میں ہوتا ہے تو تمام سر ایک چٹیل میدان بن جاتا ہے۔

اس مرض سے اگرچہ مریض کو کوئی جسمانی تکلیف نہیں پہنچتی، لیکن اس کو نفسیاتی طور پر بہت اذیت ہوتی ہے۔ اگر یہ مرض سر میں ہوتا ہے تو اس کو ٹوپی وغیرہ سے چھپایا جا سکتا ہے لیکن جب ڈاڑھی، مونچھوں اور بھنوؤں میں ہوتا ہے تو مریض کا چہرہ بدصورت ہو جاتا ہے، اس کا مردانہ حسن خاک میں مل جاتا ہے، وہ لوگوں سے ملنے جلنے سے ندامت محسوس کرنے لگتا ہے۔

یہ مرض کیوں ہوتا ہے؟ جب کوئی شخص نمکین غذائیں کثرت سے استعمال کرتا ہے، بڑے جانوروں کا گوشت، نمک سود مچھلی اور گرم مسالے زیادہ کھاتا ہے تو اس کے خون میں ایک خاص قسم کی کیفیت پیدا ہوتی ہے اور خون اپنی ترکیب اور مزاج کے اعتبار سے بدل جاتا ہے۔ جب یہ خون بالوں کی غذائیت کے لیے پہنچتا ہے تو بال اس سے کما حقہ غذائیت حاصل نہیں کر سکتے بلکہ اس خون میں ملے ہوئے شور اور تیز مادے کی وجہ سے بالوں کی جڑیں خراب ہو جاتی ہیں۔ وہاں پہلے اس مادے کی وجہ سے باریک باریک پھنسیاں پیدا ہوتی ہیں اور پھر اس جگہ کے بال گرنے شروع ہو جاتے ہیں۔ ڈاڑھی اور مونچھ وغیرہ کے سب بال صاف ہو جاتے ہیں اور مریض کی شکل مکروہ نظر آنے لگتی ہے۔

جدید محققین کہتے ہیں کہ اس مرض کا سبب خاص قسم کے نباتی کرم ہیں جو خردبین سے دیکھے جا سکتے ہیں۔ یہ کرم بالوں کی جڑوں کو کھا جاتے ہیں اور چکتے سے بن کر رہ جاتے ہیں لیکن پھر بھی یہ سوال باقی رہ جاتا ہے کہ آخر یہ کرم کہاں سے آ جاتے ہیں؟ اور یہاں کس طرح پیدا ہو جاتے ہیں؟

ہمارا خیال ہے کہ جیسا کہ اوپر بیان ہو چکا ہے خراب غذاؤں کے خورد و نوش سے خون میں فساد پیدا ہوتا ہے۔ اب خواہ اس فساد کو سبب قرار دیجیے یا اس فساد کی وجہ سے پیدا ہونے والے خردبینی کرموں کو اس کا سبب سمجھ لیجیے۔ اس کے علاوہ یہ بھی ممکن ہے کہ کسی ایسے مریض کی ٹوپی یا تکیہ وغیرہ استعمال کرنے سے دوسرے تندرست شخص کو بھی یہ مرض لگ جاتا ہے۔

علاج: خون کے فساد کو دور کرنا، عمدہ خون کی پیدائش کو بڑھانا اور مقامی طور پر محمّر اور خراش کنندہ چیزوں کا استعمال کرنا، مریض کو عمدہ مقوی غذائیں دینا اس مرض کا اصولِ علاج ہے۔

ہمدرد کی صافی خون کی اصلاح کے لیے مناسب دوا ہے۔ روزانہ صبح کو صافی ایک تولہ دودھ میں ملا کر پلائی جائے۔ تولیدِ خون کو ترقی دینے اور عام جسمانی کمزوری کو زائل کرنے کے لیے گاموں ۶-۴ ماشے بعد غذا چٹائی جائے۔ غذا میں دودھ، مکھن، تازہ دہی، نیم برشت انڈے، سبز ترکاریاں اور تازہ میٹھے پھل کھلائے جائیں۔ ہضم کو اچھا رکھنے کی کوشش کی جائے، قبض نہ ہونے دیا جائے اور قبض ہو تو صافی کو دوچند مقدار میں پلا کر اس کو دور کرتے ہیں اور مقامی طور پر مندرجہ ذیل دواؤں میں سے کوئی ایک دوا لگائیں۔

۱- سرمہ بقدرِ ضرورت لے کر لہسن کی چند پوتھیوں کے ساتھ پیس کر بال خورہ پر لگائیں اور چند روز تک برابر لگاتے رہیں۔ اگر اس جگہ خراش پیدا ہو جائے تو دوا ایک روز موقوف کر کے صرف گھی لگائیں، جب خراش دور ہو جائے پھر یہی دوا لگائیں۔ (۲) پوٹاس پرمینگنیٹ ذرا سا لے کر چند قطرے پانی ملا کر بال خورہ کے چکتوں پر لگائیں اور دن میں دو تین بار لگائیں اور برابر کئی روز تک لگاتے رہیں۔ یہ دوا بھی خراش پیدا کرنے والی ہے اور اگر اس سے خراش پیدا ہو جائے تو چند روز کے لیے موقوف کر دیں اور وہاں گھی یا روغن چنبیلی لگاتے رہیں، یہاں تک کہ خراش دور ہو جائے، اس کے بعد پھر وہی دوا لگائیں۔ جب بال نکلنے کے آثار نظر آنے لگیں، موقوف کر دیں۔ (۳) مغز بھلانگوہ پانی میں پیس کر لگائیں۔ اس کے لگانے سے آبلہ پیدا ہوگا، آبلہ کو توڑ کر گھی لگائیں۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

ایک دن تقریباً چار بجے جب میں اپنی ڈسپنسری جانے کی تیاری کر رہا تھا، تو میرا ایک عزیز دوست آیا، جو روٹری کلب کا ممبر تھا۔ اس نے کہا، "جلدی تیار ہو جاتیے، آج روٹری کلب کے ممبروں کو نیوی کے روز رشپ کے اسٹاف کی طرف سے چلنے کی دعوت ہے۔ اور یہ بڑا تجارتی بحری جہاز ہے، جو حال میں بھارت کی حکومت نے تیار کرایا ہے۔ یہ جہاز بندر سے کل واپس جانے والا ہے۔ اس لیے آج میرے ساتھ چلو۔"

دوارکا سے اوکھا بندر بائیس میل پر ہے۔ ہم سب کار سے میں وہاں پہنچ گئے۔ اس کے بعد سیڑھی کے راستے جہاز کے اوپر چڑھ گئے اور دوسری سیڑھی سے جہاز کے اندر ہال کمرہ میں چلے گئے۔ ہم سب کی جہاز کے اسٹاف کے ساتھ ملاقات ہوئی اور علیحدہ علیحدہ کرسیوں پر بیٹھ گئے، جو پہلے ہی سے میزوں کے اردگرد آراستہ کی گئی تھیں۔ دعوت میں پھل اور طرح طرح کی مٹھائیاں دی گئیں۔ ایک نوکر، جس کے سر پر کالے رنگ کی سر سے ذرا بڑے سائز کی چھتری لگی ہوئی تھی اور اس کی ڈنڈی اس کی ٹھوڑی کے ساتھ ہکوں میں بندھی ہوئی تھی، میرے پاس ہی کھڑا تھا۔ سب چائے نوشی میں مصروف تھے، لیکن میرا دھیان اس نوکر کی طرف لگا ہوا تھا۔ پہلے تو میں نے سوچا کہ دعوت ختم ہونے پر کوئی شو وغیرہ ہوگا اور کبھی خیال آتا تھا کہ یہ نوکروں کا کوئی نشان ہے۔ دعوت کے بعد جہاز کے بارے میں ضروری معلومات سے آگاہ کیا گیا۔

واپسی پر ہم سب کو ضرورت کے مطابق سگریٹ و پان دیے گئے اور کپڑوں پر عطر چھڑکا گیا۔ یہی نوکر پان دان ہاتھ میں لیے جب میرے سامنے آیا تو میں نے پوچھ ہی لیا کہ اس چھتری کے لگانے کا کیا مطلب ہے؟ اس نے اپنا سارا ماجرا سناتے ہوئے کہا، "دوسری جنگ عظیم میں اچانک دشمن کے بم کا ایک ٹکڑا سر کی کھوپڑی پر لگا۔ یہ ٹکڑا دماغ پر زیادہ اثر نہ کر سکا، لیکن کھوپڑی سے ٹکراتا ہوا نکل گیا جس سے کھوپڑی پر کافی چوٹ تھی۔ کلکتہ میں متواتر ایک سال علاج کے بعد سر کا زخم بھر گیا، لیکن سر کا درد ہاتی رہا اور سفید رنگ کی رطوبت زخم کے ایک سرے سے بہتی ہی رہی۔ آخر سب کوششوں کے بعد میرا نمبر لاعلاج مریضوں کی فہرست میں شامل کر لیا گیا۔ پھر سکتا تھا، لیکن سر کے درد کی وجہ سے کام کرنا مشکل تھا۔ میرے معائنہ کے لیے بڑے بڑے ڈاکٹروں کا بورڈ بیٹھا۔ معائنہ سے پہلے میں نے اپنی وردی اور نیوی کی کالے رنگ کی ٹوپی وغیرہ پہن رکھی تھی۔ اس وقت میرے سر کا درد بالکل غائب تھا اور ایسا محسوس ہوتا تھا کبھی درد ہوا ہی نہیں۔ معائنہ کے وقت جب سر پر سے ٹوپی اتار دی تو ایسا زور کا درد شروع ہوا کہ مجھے کھڑا رہنا مشکل ہو گیا۔ معائنہ کے بعد میں نے پھر ٹوپی سر پر رکھ لی اور واپس آ گیا۔ اس سے پھر تسکین رہی۔ جب تک ٹوپی پہنے رکھی درد بالکل غائب تھا۔ اس کے بعد ... [illegible]

پہن اور اتار کر رکھا ... [illegible]

دوبارہ درد ... [illegible]

سفید رطوبت ... [illegible]

تھی اور دوبارہ ... [illegible]

سمجھ آئی کہ ضرور ... [illegible]

نے یہ خاص قسم کی چھتری بنوائی ہے اور ہر وقت لگائے رکھنے سے آرام رہتا ہے۔ یہ سب معاملہ اپنے ڈاکٹروں کو بتایا وہ سب حیران ہو گئے اور میرے کہنے پر ہسپتال سے مجھے ڈسچارج کر دیا گیا۔ اس کے بعد میں اپنی ڈیوٹی پر حاضر ہو گیا۔ آج دس سال ہو گئے ہیں یہی چھتری پہن کر اپنی ڈیوٹی ادا کر رہا ہوں اور اس سے مجھے کوئی تکلیف نہیں ہے۔"

یہ سب حال سن کر ہم دنگ رہ گئے۔ میں تو ابھی تک اس معاملہ کو نہیں سمجھ سکا ہوں۔

(ملسیپر سنگھ)

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

حقیقت میں یہ واقعہ میری زندگی سے کوئی تعلق نہیں رکھتا لیکن ہے عجیب۔ میرے ایک ماموں کے بچپن ہی سے پیٹ میں ایک عجیب قسم کا درد ہوتا تھا۔ جس وقت درد شروع ہوتا تو زمین پر لوٹتے رہتے اور حلق سے نہایت ہی دردناک چیخیں نکلتیں، جس سے سارا محلہ دہشت زدہ ہو جاتا۔ درد تین تین روز تک ایک دانہ پیٹ میں نہ جاتا۔ کئی ڈاکٹروں اور حکیموں نے علاج کیا، لیکن کوئی افاقہ نہ ہوا اور یہ بچپن کا درد جوانی میں بھی قائم رہا۔

ایک روز ان کے ایک دوست جنھوں نے لندن سے فلسفہ میں پی ایچ۔ ڈی کی ڈگری حاصل کی ہے، تشریف رکھتے تھے۔ یکایک درد شروع ہوا۔ دوست نے جو یہ حالت دیکھی تو فوری کھانا منگوایا اور پکڑ پکڑا کر پیٹ بھر کھانا کھلا دیا اور اس کے بعد اوندھے لیٹنے کو کہا اور پیٹھ پر چڑھ کر کھڑے ہو گئے۔ اس وقت گھر کے لوگوں کو جو پریشانی تھی، وہ بیان نہیں کی جا سکتی۔ کوئی پندرہ منٹ تک اس طرح کھڑے رہنے کے بعد مریض کو اٹھا دیا۔ اس وقت سے آج تک (یعنی پندرہ برس کے عرصہ میں) پھر کبھی درد نہیں ہوا۔

(محمد عبید اللہ شریف)

دیسی ادویہ کی سائنسی تحقیقات کے فوائد

"راؤلفیا" کے جوہر فعال "ری سرپین" (سرپاسل) کی تحقیقات

(۴)

راؤلفیا (دوائے الشفا یا چھوٹا چاند) پر سائنسی تحقیقات کے فوائد کی یہ آخری قسط ہے۔ یہ مضمون ہمارے لیے وجہ بصیرت بننا چاہیے۔ ہمارے ملک میں نہ معلوم کتنی بڑی تعداد ایسی ہی جڑی بوٹیوں کی ہے جن پر اگر تحقیقات کے دروازے اسی طرح کھول دیے جائیں تو فلاح انسانیت کے لیے عجیب چیزیں منکشف ہوں گی۔ ہمارے ملک کے ڈاکٹر جو ملک کی ہر جڑی بوٹی کو بنگاہِ حقارت دیکھنے کے عادی ہیں اگر عیب جوئی اور نکتہ چینی کی عادت چھوڑ کر تحقیق و تجربے پر لگ جائیں تو نہ معلوم طب میں کیا انقلاب آجائے۔

ہمارے ملک کے ریسرچ اداروں کے لیے بھی یہ مثال قابلِ غور و فکر ہونی چاہیے۔ (ہمدرد صحت)

جانوروں پر تجربات: جیسا کہ سوستانی لیبارٹریز میں جانوروں پر تحقیقات سے معلوم ہوا کہ سرپاسل باربیچوریٹ مرکبات کی طرح قشرۂ دماغ پر عمل نہیں کرتی بلکہ دماغ کے عمیق المقام مرکزوں پر اثرانداز ہوکر مسکن اثر اور ڈھیلا پنا (تناؤ کی کمی) پیدا کرتی ہے۔ خون کے دباؤ کو کم کرنے کا اثر بھی وہ (دوسری دواؤں کی طرح براہ راست خون کی رگوں کو پھیلا کر یا عصبی تحریکات کو مسدود کرکے نہیں پیدا کرتی بلکہ غالباً تحت السریر کے ناظم فشار مرکزوں پر عمل کرکے پیدا کرتی ہے۔ مزید تجربات سے ظاہر ہوا کہ جانوروں کی بیشتر انواع میں وہ حرکتِ قلب کو قدرے سست اور درجۂ حرارت کسی قدر کم کرتی ہے۔ پتلیوں کو سکیڑتی اور ہضم کو تیز کرتی ہے۔ اس کی بڑی بڑی مقداریں عملاً بلا کسی سمی اثر کے دی جاسکتی ہیں۔

انسانوں پر آزمائش: انسانوں پر سرپاسل کے اثرات کی تحقیقات مختلف ممتاز طبی مرکزوں میں عمل میں لائی گئی اور زیورچ، بیسی، لاس انجلیز، برگ، زنان یونیورسٹی، اریزونا اسٹیٹ میڈیکل ایسوسی ایشن اور بہت سے دیگر مقامات کے ڈاکٹروں نے مختلف مریضوں پر اس کی آزمائش کی۔

ایک یادگار طبی مذاکرہ: فروری ۱۹۵۴ میں نیویارک سائنس اکاڈمی کے زیر سرپرستی ایک سو سے زائد مشہور سائنسدانوں اور ماہرین سرپاسل نے سرپاسل کے متعلق اپنے تجربات کے نتائج پیش کیے۔ اس مباحثہ میں بہت سے بیانات ان نتائج کی تصدیق کرتے تھے جو صدیوں پہلے سے ہندوستان میں حاصل ہوچکے تھے لیکن بعض بیانات سے راؤلفیا کے استعمال کی نئی راہوں کی نشاندہی بھی ہوئی۔ دورانِ مباحثہ میں بیشتر محققین نے تسلیم کیا کہ خون کے دباؤ کی زیادتی بہت سے امراض کی ایک علامت ہوسکتی ہے جس کے بہت سے اسباب ہوسکتے ہیں۔ لہٰذا ایک ہی قسم کا علاج ہر حالت کے لیے کارگر نہیں ہوسکتا لیکن سرپاسل اپنے مسکن، دافع فشار اور نسبتاً غیر سمی

افعال و خواص کی وجہ سے خود ...

میں حیرت ناک طور

ہے اور چند ہفتے

موجود ہوتا ہے

خون کے دباؤ کی زیادتی کے خطرناک نتائج جو گردوں، قلب اور دماغ پر مترتب ہوسکتے ہیں ان کو روکا جاسکتا ہے۔

قوی دافع فشار اثر: لاس انجلیز کے ڈاکٹروں نے بیان کیا کہ سرپاسل کو ایپریسولین کے ساتھ ملا کر استعمال کرنے سے بہترین نتائج حاصل ہوتے ہیں جو اتنے کسی بھی دوسری دوا سے نہیں حاصل ہوسکے تھے۔ اس مجموعے سے انقباضی فشار اوسطاً ۱۱ فی صدی تک اور انبساطی فشار اوسطاً ۱۲ فیصد تک کم ہوجاتا ہے۔

بیلر یونیورسٹی کے میڈیکل کالج کے ڈاکٹر جان مویر نے بیان کیا کہ خون کے دباؤ کی معتدل حالتوں میں راؤلفیا ایک منتخب ذریعہ علاج ہے ساتھ ہی اس سے دورانِ سر، دردِ سر اور عام تناؤ کم ہوکر سکون اور طمانیت کا احساس پیدا ہوتا ہے۔ زیادہ شدید تناؤ کی حالتوں میں اسے ایپریسولین یا ہیگزا میتھونیم کے ساتھ ملا کر دینے سے مریضوں میں دباؤ کم ہوجاتا ہے۔

نفسیاتی امراض کا علاج: اگرچہ خون کے دباؤ کا کم ہوجانا بہت سے ڈاکٹروں کے نزدیک ایک تشفی بخش خاصہ تھا مگر اکثر مریض اس

... ہوتی رہتی ہے۔

یونیورسٹی کے ڈاکٹر ولکنس اس کی کیفیت کو ایک پسندیدہ نفسیاتی علاج ... خیال کرتے ہیں۔ جسے نفسیاتی عوارض میں استعمال کیا جا سکتا ہے۔

ہزار گنا قوی الاثر : خام راولفیا کی جڑ کے ہزار حصوں میں "ریزرپین" یا "سرپاسل" صرف ایک حصہ موجود ہوتی ہے۔ لہٰذا خام جڑ کے مقابلے میں اس کا خالص الکلائڈ ریزرپین یا سرپاسل، ہزار گنا زیادہ قوی الاثر ہوتا ہے۔ اس کی خفیف مقدار (ایک ملی گرام روزانہ) عرصہ دراز تک دی جا سکتی ہے۔ مریض بھی اس مقدار کو بخوبی برداشت کر سکتے ہیں اور اس سے کوئی مضر یا سمی اثر نہیں پیدا ہوتا۔ ڈاکٹر ولکنس نے بالآخر کہا "ہماری رائے ہے کہ خون کے دباؤ کی زیادتی کی حالتوں میں یہ دوا سب سے پہلے استعمال کرنی چاہیے اور یہی سب سے آخری علاج ہونا چاہیے"۔

بڑھاپے کی دوا : بوڑھے مریضوں کے لیے معالجین کو ایک ایسی دوا کی تلاش تھی جو خون کے دباؤ کو آہستہ آہستہ اور محفوظ طریقہ سے گھٹا دے۔ ایسے مریضوں میں دباؤ کی زیادتی کئی خطرات رکھتی ہے۔ دباؤ کی زیادتی کے ساتھ اکثر شریانوں کی سختی (صلابت شریانی) موجود ہوتی ہے اور بعض اوقات اس سے دماغی نزف (دماغ کی رگ پھٹ کر جریانِ خون) واقع ہو کر معذوری یا موت پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسے مریضوں میں خون کا دباؤ گھٹا دینے سے گویا ان کی زندگی بڑھ جاتی ہے ـــــ لیکن دباؤ ایک دم گھٹا دینا خطرناک ہے، دباؤ آہستہ آہستہ کم کرنا چاہیے اور راؤلفیا سے دباؤ کی کمی تدریجاً ہی ہوتی ہے۔

۱۹۵۳ء میں آلبانی میڈیکل کالج کے ڈاکٹر ریمنڈ ہیریس نے سرپاسل کو بوڑھے مریضوں پر آزمانا شروع کیا جن کی اوسط عمر ۷۰ سال کے قریب تھی۔ ان مریضوں میں ریزرپین (سرپاسل) محض ایک دو ہفتے تک دینے کے بعد ان کے خون کا دباؤ کم ہونا شروع ہوا۔ رفتہ رفتہ دوا کی اسی مقدار کو جاری رکھنے سے دباؤ کی کمی زیادہ نمایاں ہوتی گئی اور دوا کا استعمال موقوف کر دینے کے بعد بھی خون کا دباؤ مزید دو تین ہفتے تک اور گاہے اس سے بھی زیادہ طویل مدت تک گھٹا ہوا رہا۔

اس کے علاوہ دوران سر، بے خوابی، اضطراب، پستی، دردِ سر کے دورے، قبض وغیرہ ساری ناگوار شکایتوں میں نمایاں طور پر کمی پائی گئی۔ ڈاکٹر ہیریس کہتے ہیں کہ "بوڑھے مریضوں میں دماغی کوفت و تشویش کو رفع کرنے میں ریزرپین کا تسکین دہ اور طمانیت بخش اثر نہایت مفید ہوتا ہے۔ بوڑھوں میں خون کے دباؤ کی زیادتی سے یہ سب عوارض پیدا ہو جاتے ہیں۔" ان کے علاج کرنے میں ریزرپین سے استفادہ کرنے کے امکانات پر مزید توجہ کی ضرورت ہے۔

ممد دوا کے طور پر امراض النسا میں استفادہ، امریکی مطالعہ سے ظاہر ہوا کہ راؤلفیا کے سکون بخش اثرات سے عورتوں کے ایسے عوارض جیسے کہ قبلِ حیض تناؤ، مستقل بے چینی، جمود و سرد مہری، جنونِ جماع اور ایاسی عوارض میں بھی استفادہ کیا جا سکتا ہے۔ اس ضمن میں پہلی تحقیقات جارجیا کے میڈیکل کالج کے پروفیسر ڈاکٹر رابرٹ گرین بلاٹ نے ۱۹۵۴ء میں شروع کی۔

پہلی تحقیقات میں ۱۸ عورتوں کو ـــــ جن کو حیض آنے سے پہلے تند مزاجی کے دوروں، نمایاں پستی و اضمحلال، تکان و خستگی، پیڑو میں تکلیف، نفخِ شکم، چھاتیوں میں سختی اور تناؤ، خوف و ہراس یا تغیرِ شخصیت وغیرہ کی شکایات رہا کرتی تھیں ـــــ متوقعہ حیض سے دس دن پہلے سرپاسل دی گئی۔ اس کا یہ اثر دیکھا گیا کہ بیشتر (۱۸ میں سے ۱۳) عورتوں کو اس دوا کے استعمال سے پیش حیضی تناؤ میں تخفیف و سکون کا احساس ہوا۔ ایک عورت نے کہا "میری تند مزاجی غائب ہو گئی۔ گیارہ عورتوں میں سے جنہیں شدید دردِ حیض ہوتا تھا۔ چار عورتوں کے حیض میں تخفیف ہو گئی۔

دوسری تحقیقات ۸ عورتوں میں کی گئی، جو دائمی عصبی تناؤ کی حالت میں رہتی تھی ـــــ یہ "عصبی المزاج" تھیں، جنہیں چڑچڑے پن، بے چینی، خوف و ہراس وغیرہ کی شکایت رہتی مگر بیشتر میں کوئی عضوی مرض موجود نہ تھا۔ ان آٹھ عورتوں میں سے چھ میں "سرپاسل" کا اثر ہلکا تسکین بخش پایا گیا لیکن صرف ایک عورت کی حالت میں کلی فائدہ نمایاں ہوا۔

پانچ "جامد و سرد مہر" عورتوں میں بھی سرپاسل کی آزمائش کی گئی ـــــ "ان میں ذاتی طور پر شدید تقاضۂ شہوت تو نمودار نہیں، لیکن دو عورتوں میں 'قبولیت' اس قدر بڑھ گئی کہ وہ برضا مندی خود ہم بستری کے لیے آمادہ ہو گئیں"۔

دو عورتوں میں جن میں جماع کے جنونی رجحانات اس قدر مبالغہ کہ وہ اور ان کے شوہر دونوں پریشان ہو گئے تھے۔ سرپاسل کے استعمال سے دائمی تقاضۂ شہوت میں نمایاں تخفیف ہو گئی۔

سب سے آخری تحقیقات ۱۰ عورتوں کو عارضِ ایاس کے لیے سرپاسل دی گئی ـــــ خفیف مسکن اور آرام بخش اثر صرف چھ عورتوں میں نمایاں پایا گیا۔ اس ضمن میں ڈاکٹر گرین بلاٹ متنبہ کرتے ہیں کہ "لیکن

پیدا ہوسکتا چاہیے کہ جب کئی مریضوں کو "ایسٹروجن" (شبق اناث ہارمون) کے ساتھ "ری سرپین (بطور ممد دوا) کے ملا کر دی گئی تو اس کا مشترک اثر نہایت زیادہ اور بہت تشفی بخش دیکھا گیا۔"

اس تحقیقات سے واضح ہو گیا کہ عورتوں کے امراض میں سرپاسل تنہا یا دوسری دواؤں کے ساتھ ایک نہایت مفید ممد دوا کے طور پر استعمال کی جاسکتی ہے۔

جنون اور دماغی امراض میں :- شدید دماغی امراض اور جنون کی مختلف اقسام کے علاج کے لیے راؤلفیا کو ہندستان میں گزشتہ کئی صدیوں سے شہرت حاصل تھی۔ بہت سے ہندستانی معالج اس پودے کا "کاڑھا" (جوشاندہ) تیار کر کے جنون کے مریضوں میں رسمی طور پر استعمال کرتے تھے۔ یہ دوا خاموش، پست اور غمگین دیوانوں کی بہ نسبت جوش و ہیجان والے "مانیائی" مریضوں میں زیادہ کارگر ہوتی تھی۔ اب تک ہندستان سے باہر راؤلفیا کے ان نفسیاتی اثرات پر چنداں توجہ نہیں کی گئی تھی لیکن جب مارچ ۱۹۵۳ء میں احمد آباد میں ڈاکٹر آر کے حکیم نے اس دوا کی مدد سے "شقاق الذہن" (SCHIZOPHRENIA) کے مریضوں کی شفایابی کے متعلق اپنا مقالہ پیش کیا اور انھیں ایک طلائی تمغہ انعام میں دیا گیا تو بیرونِ ہند کے اطبا چونکے کیونکہ ان کے پاس اب تک کوئی ایسی دوا موجود نہ تھی جو راؤلفیا کی طرح جنون و نفسیاتی امراض میں اس قدر مفید اثر رکھتی ہو۔ نیویارک میں راک لنڈ ہسپتال کے ریسرچ ڈائرکٹر، ڈاکٹر کلائن کی توجہ خاص طور پر مرکوز ہوئی اور انھوں نے مختلف قسم کی جنونی اور نفسیاتی حالتوں میں اس کی تحقیقات و آزمائش کی۔

ڈاکٹر کلائن اس نتیجے پر پہنچے کہ "گو راؤلفیا کے ذریعہ علاج سے بنیادی [illegible] مرض میں تغیر نہیں واقع ہوا (اور ان کے زیرِ مطالعہ تمام مریض مزمن [illegible] حالت کے تھے، جن کا مقابلہ ہندستان کے حاد جنونیوں سے نہیں [illegible] سکتا) تاہم اس مطالعہ سے یہ واضح ہو گیا کہ یہ علاج مسکن اثر کے [illegible] اور اسے تمام دماغی مریضوں میں جوش و ہیجان اور تشویش و [illegible] کو کم کرنے کے لیے استعمال کیا جانا چاہیے۔"

دوسرے دماغی دواخانوں سے بھی ایسے ہی نتائج کی اطلاعیں موصول ہوئیں۔ مثلاً کیلی فورنیا کے موڈیسٹو سٹیٹ ہاسپٹل کے تمام دماغی مریضوں میں سرپاسل کے طویل استعمال سے ڈرامائی سکون کا اثر پایا گیا۔ ان کا خطرناک جوش و ہیجان اور وحشیانہ حملے کرنے کا رجحان تسکین و سکون میں بدل گیا، انھیں غصہ، نگی، انحراف یا گھبراہٹ (جیسی کہ دوسرے مسکنات کے بعد دیکھی جاتی ہے) نہیں پیدا ہوئی۔ توڑنے، پھوڑنے، چیخنے، چلانے، مارنے، دھاڑنے، لڑنے، بھڑنے، کوسنے، بکنے، پھینکنے کے وحشیانہ مظاہر ختم ہو گئے اور گویا پوری شخصیت ہی بدل گئی ——— اور ایک شدید طوفانی سمندر میں سکون و سکوت پیدا ہو گیا۔

قید و بند کے بجائے علاج :- موڈیسٹو ہاسپٹل کے تجربے نے ثابت کر دیا کہ خطرناک ہیجانی مریضوں کو باندھنے، جکڑنے، قید و بند میں رکھنے کی ضرورت باقی نہیں رہی اور ایسے مریضوں کا تمام اختلال، شورش و شوریدگی ختم ہو کر دواخانہ کے عملے کو بھی بےحد سکون و اطمینان نصیب ہوا۔

نفسی عصبی یا محبوس الجذبات مریض :- بہت سے معالجین نے اس دوا کو مختلف اقسام کے نفسی عصبی (Psychoneurotic) یا محبوس الجذبات (Emotionally inhibited) مریضوں میں بھی استعمال کیا۔ اس ضمن میں راک لنڈ ہاسپٹل کے ڈاکٹر کلائن کہتے ہیں کہ ——— "راؤلفیا تشدد

...c drive)

...eticence)

ہے۔" نفسیاتی

مثالیں ہیں، جن ...

کے امکانات موجود ہیں۔

یہ سب کچھ ابھی دیباچہ ہے

راؤلفیا کی مندرجہ بالا داستان کو صرف ایک دیباچہ سمجھنا چاہیے۔ مبصرین کی رائے ہے کہ ابھی اس قدیم دوا میں استفادہ کے بہت سے نامعلوم امکانات مخفی ہیں۔ اب تک جو کچھ معلوم ہو چکا ہے وہ اس دوا کو بیسویں صدی کی ایک بے مثال عجیب و غریب دوا ثابت کرنے کے لیے کافی ہے۔

اس طویل سرگزشت سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ دیسی دواؤں کو حقیر و ناچیز سمجھ کر نظرانداز کرنے کا رجحان سائنسی نقطۂ نظر سے نہایت نامناسب ہے۔ درحقیقت دیسی دواؤں کی باقاعدہ تحقیقات کی ضرورت ماہرینِ فن اور حکومت دونوں کو دعوتِ عمل دے رہی ہے۔ (ختم)

کلوڈ برنرڈ

عین - مظاہری

مشہور فرانسیسی ڈاکٹر کلوڈ برنرڈ کے بارے میں اس کے ایک سوانح نگار نے لکھا ہے "برنرڈ نے اپنی پوری زندگی چند ایسے سوالات کے حل کرنے میں صرف کر دی جو علم طبیعات میں مدت سے اہمیت اختیار کیے ہوئے تھے اور اس نے ایسے اہم سوالات اس طرح حل کر دیے جس طرح ناک سے سانس لینے میں ہمیں ارادہ کی ضرورت محسوس نہیں ہوتی۔ مسلسل مصیبتوں سے دوچار رہنے کے باوجود اسکو ابتدائی زندگی ہی میں شہرت حاصل ہو گئی تھی۔ وہ آخر تک خانگی اور مالی پریشانیوں میں مبتلا رہا۔ اور آخر میں اس کی طویل بیماری نے تو اسکو بالکل ہی نڈھال کر ڈالا تھا لیکن ان تمام نامساعد حالات کے اندر بھی اس نے وہ عظمت اور ترقی حاصل کی جو صرف باہمت اور حوصلہ مند اشخاص کے لیے مخصوص ہے"۔

... ۱۲ جولائی ۱۸۱۳ء میں فرانس کے ایک چھوٹے ... اس کے باپ نے تجارت میں نقصان اٹھانے ... انگور پرورش کا پیشہ اختیار کر لیا تھا اور یہی اسکا ... تھا۔ پھر اپنے گاؤں کے مدرسہ میں بچوں کو پڑھانے بھی لگا۔

برنرڈ کے باپ نے اس کو گاؤں کے پادری کے پاس لاطینی زبان سیکھنے کے لیے چھوڑ دیا۔ اس کے بعد قریب کے شہر گروتھ میں بھیجدیا گیا۔ جہاں اس نے کافی عرصہ تک تعلیم حاصل کی۔ جب اس کی عمر ۱۸ سال کی ہوئی تو اس کے باپ کی آمدنی میں اتنی گنجائش نہ رہی کہ وہ کلوڈ برنرڈ کے مزید تعلیمی اخراجات برداشت کر سکے۔ ناچار کلوڈ برنرڈ کو اسکول چھوڑنا پڑا اور ایک کیمسٹ کے ہاں اس نے ملازمت کر لی، جہاں اس نے مرکبات کا تیار کرنا اور پیٹنٹ نسخے بنانا سیکھا۔

اس ملازمت کے دوران کلوڈ برنرڈ نے تھیٹر دیکھنے کا معمول بنا لیا چنانچہ ابھی اس کو اس کیمسٹ کے ہاں کام کرتے ہوئے ایک سال بھی نہ گزرا تھا کہ اسے شوق پیدا ہوا کہ وہ ایک مزاحیہ ڈرامہ لکھے، چنانچہ چند مہینوں کی سوچ بچار اور محنت کے بعد اس نے وہ ڈرامہ ابتدائی شکل میں تیار کر لیا اور خوش قسمتی سے اسے اپنا ڈرامہ ایک تھیٹر کمپنی میں فروخت کرنے کا موقع بھی مل گیا مگر جب اس کیمسٹ کو یہ معلوم ہوا کہ اس کا نو عمر ملازم ڈرامہ نویس بننے کی تیاری کر رہا ہے تو اس نے اس کو اپنے ہاں سے نکال دیا۔ مجبوراً وہ اپنے گاؤں واپس چلا گیا۔ یہاں اس نے کامل دو برس بیکاری میں گزارے، اس حالت میں وہ اپنا زیادہ وقت شکار میں صرف کرتا یا پھر گاؤں میں ہونیوالی رقص و سرود کی محفلوں میں نمایاں حصہ لیتا، اسی قیام کے دوران اس نے ایک اور ڈرامہ تصنیف کیا۔ اور دو سال کے بعد جب وہ اپنے گاؤں سے پیرس کے لیے روانہ ہوا تو جو پونجی وہ اپنی ساتھ لاسکا وہ صرف اس کا یہ نو تصنیف تمثیلچہ تھا۔

فرانس کے دارالسلطنت میں اس نے اپنا یہ تمثیلچہ سربن یونیورسٹی کے ایک استاد کو دکھایا۔ اس پروفیسر نے بلا تامل کلوڈ برنرڈ سے یہ کہا کہ وہ "ڈرامہ نویسی کی طبعی استعداد سے محروم ہے"، اور اسکے ساتھ ہی اس نے برنرڈ کو یہ مشورہ دیا کہ وہ طب کی تعلیم حاصل کرے، چنانچہ خود اس پروفیسر نے برنرڈ کو میڈیکل کالج میں داخل کرانے کی خاص دوڑ دھوپ کی۔

برنرڈ نے جس طبی درسگاہ میں داخلہ لیا وہاں طلباء قدیم طبی نظریات پر مشتمل کتابوں کے مطالعہ کے بعد امتحانات دینے اور ڈگری لینے کی تیاری کرتے تھے۔ اساتذہ اور طلباء لگے بندھے نظریات کو پڑھنے اور انہیں زنگ خوردہ آرا کو بغیر کسی بحث و تدقیق اور چھان پھٹک کے قبول کر لیتے۔ برنرڈ کو یہ طریقہ بالکل پسند نہیں آیا اور باوجود کوشش کے وہ اس کے لیے اپنے ضمیر کو آمادہ نہ کر سکا کہ اس کا ذہن ایسی معلومات کی آماجگاہ بن جائے جن کے بارے میں خود اس کو معلوم نہیں کہ وہ کہاں سے آئیں اور کس طرح حاصل ہوتیں اور ان کا ماخذ کیا ہے؟

اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ وہ درس میں پیچھے رہنے لگا اور اپنی کلاس میں سب سے کند ذہن لڑکا مشہور ہو گیا۔ لیکن اس کی خوش قسمتی سے انہی ایام میں ایک نوجوان استاد کا کالج میں تقرر ہوا جسکا نام فرانسو میگنینڈی تھا۔ اس نے برنرڈ کو اس دل شکن ماحول میں صبر و استقلال سے کام لینے کی تاکید کی۔ تاہم برنرڈ کا رجحان بحث و تحقیق اور فکر و نظر کی آزادی کی طرف مائل ہونے سے نہ روک سکا۔ یہی سبب تھا کہ جب کالج کا آخری

امتحان سنہ ۱۸۳۹ء میں ہوا تو برنرڈ کامیاب ہونیوالے طلباء کی آخری صف میں تھا کیونکہ کل کامیاب طالب علم سے چوتھے نمبر پر اس کا نام درج تھا۔

برنرڈ کا نیا استاد میگنیڈی برنرڈ کو اچھی طرح سمجھ چکا تھا اس نے برنرڈ کے تشریحی رجحان اور کھوج کرید کے فطری ملکے کو محسوس کر لیا تھا۔ اس لیے معمولی نمبروں سے پاس ہونے کے باوجود میگنیڈی نے اس کو اپنا مددگار لکچرار بنا لیا تاکہ وہ اپنے تشریحی لیکچر کی تیاری میں اس سے مدد لے سکے اور اس کے ذریعہ تشریح ابدان کے نمونے حاصل کرنے میں اس کو سہولت ہو، لیکن برنرڈ زیادہ عرصہ تک اپنے استاد کے پاس نہ رہ سکا اور کچھ دنوں بعد اپنے گاؤں میں لوٹ گیا، اس کا ارادہ وہاں خود ڈاکٹری کرنے کا تھا، مگر وہاں جا کر اس نے نہ ڈاکٹروں کی طرح پریکٹس شروع کی اور نہ مریضوں کا تجسس کیا، بلکہ اپنا زیادہ وقت بحث و تمحیص میں صرف کرنے لگا اور اپنے کو علمی اور عملی تحقیقات کے لیے وقف کر دیا، حالانکہ اس وقت اس کو روپے کی شدید ضرورت تھی کیونکہ پیرس سے لوٹنے کے بعد اسکے پاس ایک فرانک تک نہیں رہا تھا۔

پہلا کام دوسری مرتبہ گاؤں آنے کے بعد جو برنرڈ نے شروع کیا وہ یہ تھا کہ آوارہ کتوں اور بلیوں کو پکڑتا اور ان پر تشریح الابدان کی مشق کرتا اور اپنی ان تشریحاتی مشقوں کے ذریعے تجربہ میں آنے والے حیوانات کی اعصابی کیفیات کا پتہ لگانے کی کوشش کرتا رہا۔ چنانچہ اس ذیل میں اس نے مختلف اعصاب کے وظائف کا انکشاف کیا، جو اس سے پہلے دنیائے طب کے لیے غیر معروف تھا۔

برنرڈ کو پہلے سے یہ معلوم تھا کہ گنے کا رس جب انجکشن کے ذریعے دوئی دم میں داخل کیا جاتا ہے تو جسم اس کو قبول نہیں کرتا لیکن جب یہی رس معدہ تک پہنچ جاتا ہے اور معدہ کے جوہر میں مل جاتا ہے تو جسم اس کو باہر نہیں پھینکتا۔ اس سے برنرڈ نے یہ نتیجہ اخذ کیا کہ معدہ کے جوہر میں کوئی ایسا عنصر ضرور شامل ہے جو گنے کے رس کو کسی ایسے مادہ میں بدل دیتا ہے جو جسم کے لیے مفید ہے۔ چنانچہ اس نے اپنی اس تحقیق کو ایک رسالہ کی شکل میں مرتب کر کے یونیورسٹی میں پیش کیا جس پر اس کو سنہ ۱۸۴۳ء میں ڈاکٹریٹ کی ڈگری ملی۔

کچھ عرصہ بعد اسے خیال آیا کہ پھیپھڑوں میں داخل ہونے والے اور اس سے نکلنے والے خون کی حرارت معلوم کی جائے تاکہ دونوں طرح کے خون کی ڈگری معلوم کر کے ان کے باہمی فرق کا اندازہ کیا جا سکے چنانچہ اس نے اس تجربے کے لیے گھوڑے منتخب کیے اور ان کے جسم میں رگوں کے اندر مختلف تھرمامیٹر داخل کیے۔ اس سے یہ پتہ چلا کہ پھیپھڑے سے خارج ہونے والا خون اس خون سے زیادہ ٹھنڈا ہوتا ہے جو پھیپھڑے میں داخل ہوتا ہے۔ اس کے بعد برنرڈ نے یہ اعلان کر دیا کہ حیوانی حرارۃ احتراق فی الانسجہ کا نتیجہ ہے پھیپھڑوں سے اس کا کوئی تعلق نہیں جیسا کہ اس وقت تک کہا جاتا تھا۔

گاؤں میں تین سال گزارنے کے بعد برنرڈ پھر پیرس آگیا اور یہاں اس نے اپنی ایک لیبارٹری قائم کرلی۔ ابھی چند ہی دن گزرے ہوں گے کہ اس کو پولیس کے ایک بڑے ذمہ دار آدمی کے مکان پر بلایا گیا۔ یہاں اس نے ایک کتا دیکھا جس کے معدے میں لوہے کا کوئی ٹکڑا پہنچ گیا تھا۔ برنرڈ نے یہ سمجھا کہ یہ وہی کتا ہے جو اس کو گلی میں پھرتا ہوا ملا تھا، وہ اسکو حسب عادت واپسی میں اپنے ساتھ اپنی تجربہ گاہ لے گیا تاکہ اس پر اپنی تشریحی مشق کرے۔ بعد

کو معذرت

کے مالک نے

پیرس میں مشہور

بناتا ہے۔ اس

میں "کلورائیڈ" نامی ایک جوہر شامل ہوتا ہے، برنرڈ کو ان کے اس انکشاف پر اطمینان نہیں ہوا۔ اس نے خود اس موضوع پر بحث و مباحثہ میں حصہ لیا اور اس سلسلے میں کافی چھان بین کی۔ اپنی اس تفتیش کے دوران میں اس نے ایک معروف جوہر "پیپسین" کا انکشاف کیا۔

برنرڈ نے اپنے ایک ساتھی کی مدد سے اپنے تجربے کا، جو آج بڑی تبدیلیوں کے بعد جاری ہے، انکشاف کیا کہ شکری پیشاب میں ایک مرض کی علامت ہے۔ اس کے علاوہ اس نے "پنکریاسی" جوہر کی دریافت کیا اور دو سال برابر اس کی تحقیق میں لگا رہا۔ اس تحقیق کے نتیجے میں یہ پتہ چلا کہ وہ قوت نمو اور روغنی مواد کو ایسے مادے میں تبدیل کر دیتا ہے جسکو خون چوس لیتا ہے، یعنی دہنیت خون میں حل ہو جاتی ہے اور اپنی ہیئت کھو دیتی ہے۔ برنرڈ نے اس کی کوشش کی کہ حیوانات میں "پنکریاس" کے اثرات کا اندازہ لگائے تاکہ یہ دیکھ سکے کہ پنکریاسی مادہ کی رکاوٹ کے سبب جسم میں کیا تغیرات ہوتے ہیں لیکن وہ اپنی کوشش میں ناکام رہا۔ اس کے بعد دیر تک کوئی شخص بھی اس کا پتہ نہ چلا سکا حتیٰ کہ سنہ ۱۸۸۹ء میں اس

سے مالا مال ہوئی۔ لیکن برنرڈ نے اپنے تجربات اور نظریات سے اس کے لیے ایک ایک ایسا راستہ ضرور پیدا کر دیا تھا جو دوسروں کے لیے سنگِ میل ثابت ہوا اور دوسرے محققین برنرڈ ہی کی بدولت اس انکشاف تک پہنچے کہ لبلبہ کی بہت ہی معمولی مقدار انسولین کو خارج کرنے کے لیے کافی ہوتی ہے۔

کچھ دنوں بعد برنرڈ کے ذہن میں یہ سوال پیدا ہوا کہ شکر انسان کے جسم میں کس جگہ اکٹھی ہوتی ہے۔ وہ پہلے شکر کی ایک بڑی مقدار خون کے اندر دیکھ چکا تھا جو جگر کے قریب اکٹھی تھی چنانچہ اس نے پہلے جگر کا اس سلسلے میں ٹسٹ لیا تو اسے معلوم ہوا کہ اس میں شکر کی ایک کثیر مقدار موجود ہے اور اس نے ۱۸۴۸ء میں یہ اعلان کیا کہ اس نے ایک ایسے کتے کے جگر میں شکر دیکھی ہے جس کی غذا صرف گوشت پر مشتمل تھی۔ حالانکہ گوشت میں شکر کا عنصر بالکل نہیں ہوتا۔ اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ اس وقت خود اس کتے کی جسمانی فیکٹری شکر بنا رہی تھی۔ اس انکشاف پر اس کو ایک بڑا میڈل دیا گیا اور یہ ان چار میڈلوں میں سے ایک تھا جو اس کی تحقیقات و انکشافات پر اس کو دیے گئے۔

برنرڈ ہی وہ پہلا شخص تھا جس نے یہ انکشاف کیا کہ گردن کے پٹھے اوعیۂ دمویہ پر اثر انداز ہوتے ہیں۔ اس نے تجربتاً ایک کتے کی گردن کے ایک جانب کا پٹھا کاٹ دیا، فوراً ہی اس طرف سے اس کا درجۂ حرارت بڑھ گیا اور خون والی رگیں پھول گئیں۔ اس تجربہ سے برنرڈ نے یہ نتیجہ نکالا کہ اوعیۂ دمویہ سکڑ سکتی ہے اور پھیل سکتی ہے حتیٰ کہ جسمانی کیفیت کے مطابق ان میں تغیرات ہوتے ہیں۔ اس نئے انکشاف پر اسکو جو تمغہ ملا وہ ملٹری تمغہ تھا

لیکن اپنے تجربات اور تحقیقات میں اتنا کامیاب ڈاکٹر اپنی خانگی زندگی میں سخت ناکام رہا اس نے اپنے ایک دوست کے مشورہ سے ایک مالدار لڑکی سے شادی کر لی تھی اور اس خیال کے تحت کی تھی کہ اپنے تجربات میں اسکو اپنی بیوی کی مالی مدد حاصل رہے گی، لیکن اس کی بیوی نے برنرڈ کی زندگی کو جہنم بنا دیا۔ بدقسمتی سے دونوں کے مزاج میں طبعی اختلاف تھا، وہ اسکے حیوانی تجربات سے بہت نفرت کرتی تھی اور ان تجربات سے اسکو روک بھی نہیں سکتی تھی۔ اسکے بطن سے دو لڑکیاں ہوئیں، پھر یکے بعد دیگرے دو لڑکے ہوئے لیکن وہ دونوں کچھ عرصہ بعد مر گئے۔

جب کسی طرح بیوی سے برنرڈ کی موافقت نہ ہو سکی تو وہ اسے طلاق دینے پر مجبور ہو گیا مگر بیوی کو چھوڑنے کے ساتھ اسے اپنی دونوں لڑکیوں سے بھی قطع تعلق کرنا پڑا۔ پھر کچھ عرصہ بعد اسے معدہ کی شکایت رہنے لگی اور صحت آہستہ آہستہ خراب ہو گئی اور یہیں سے وہ رنج و غم کی ایک مستقل کیفیت کا شکار ہو گیا۔ بادشاہ نے اسے فرانسیسی اکاڈمی کا ممبر بھی منتخب کر لیا گیا اور پارلیمنٹ میں اسکی نامزدگی کے احکام بھی صادر ہو گئے۔ برنرڈ اسوقت اپنی ایک شناسا کو خط میں لکھتا ہے:۔

"علمی بحث و تمحیص میرے دل و دماغ پر چھائی ہوتی ہے اور ذوقِ تحقیق میری رگ رگ میں سما گیا ہے۔ لیکن اب جب بھی میں کسی بحث میں حصہ لیتا ہوں تو میرا دل دھڑکنے لگتا ہے میں بڑا بدقسمت ہوں کہ اپنے مصائب اور رنج بھلا بھی نہیں سکتا، نہ میں اپنی بیٹیوں کو بھول سکتا ہوں جنھوں نے اپنی ماں کے پیچھے مجھے چھوڑ دیا"!

مرض الموت میں جب اس کی بیماری زیادہ بڑھ گئی تھی اس کے ایک ساتھی نے اس سے تخمیر کے بارے میں کچھ دریافت کیا برنرڈ نے جواب دیا کہ "تخمیر کی پوری بحث میرے دماغ میں موجود ہے لیکن میں ضعف کی وجہ سے اس کو بیان نہیں کر سکتا۔ اے میرے رب، میں نے تحقیق و انکشاف کی خاطر اپنی تمام عمر صرف کر دی اور نئے نئے نتائج تک پہنچا لیکن آہ میرے خدا مجھ پر رحم کر، میں بہت غمزدہ اور مایوس ہوں"۔ اتنا کہہ کر اس کی روح پرواز کر گئی۔ یہ ۱۰ فروری ۱۸۷۸ء کا دن تھا (پیرس)

جواہر مہرہ

دل کو قوت دے کر اس کے افعال و حرکات کے نظام کو باقاعدہ کرتا ہے دل کے کھلنے (حرکت انبساطی) اور اس کے بند ہونے (حرکت انقباضی) میں نظم پیدا کرتا ہے۔ دماغ کے تمام حصوں کو طاقت بخشتا ہے، اور جملہ مراکزِ دماغیہ کے افعال کو درست کرتا ہے، خاکی مادے (گرے میٹر) کو بڑھاتا ہے اور دماغی بلندیوں کو فطری حالت میں قائم رکھتا ہے اسی لیے حافظہ، شعور، ادراک اور عقل میں اضافہ کرتا ہے۔ حرارتِ غریزی (اینیمل ہیٹ) کی حفاظت کرتا ہے۔ موتی، یاقوت اور دوسرے قیمتی پتھر، نیز مشک اور عنبر سے یہ مرکب تیار کیا جاتا ہے۔

پیاز کی کاشت

منشی مستقیم

پیاز کا پیدائشی مقام افریقہ ہے لیکن اب اسکی کاشت ہر ملک میں ہوتی ہے قسمیں:۔ یورپ میں پیاز کی ہر ایک قسمیں پیدا کی جاتی ہیں اور بہت کی پیاز بہت بڑی ہوتی ہے۔ پیاز کا بیج ایک سال سے زیادہ نہیں رکھا جا سکتا اور ولائتی بیج جو یہاں تک آنے میں ایکسال سے زیادہ پرانا ہو جاتا ہے بعض اوقات بالکل نہیں جمتا۔ اس لیے دیسی تیار کیا ہوا بیج ہی بونا چاہیے اسکی دو قسمیں سب سے اچھی ہوتی ہیں۔

۱۔ سفید چھلکے والی پٹنہ کی پیاز۔ ۲۔ لال چھلکے والی پیاز جو زیادہ تر بوتے ہیں۔ ولائتی بیج کو ہندستان میں بونے سے یہ دیکھا گیا ہے کہ گانٹھ چھوٹی ہو جاتی ہے اکثر پھول نکل آتا ہے اور گرمی شروع ہوتے ہی خاص نقصان ہوتا ہے۔ آسٹریلیا اور امریکا کی پیاز یورپ کی قسموں کی بہ نسبت ہندستان میں اچھی طرح ہوتی ہے اسلیے ولائتی بیج انھیں مقامات سے منگانے چاہییں

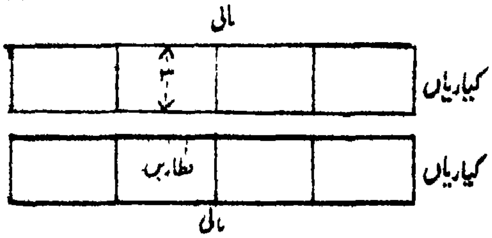
زمین:۔ پیاز ہر ایک زمین میں ہو جاتی ہے لیکن ہلکی کھلی ہوئی اور بھربھری مٹی میں اچھی پیداوار ہوتی ہے

جتائی اور کھاد:۔ پیاز کی جڑ گہری نہیں جاتی اس لیے گہری جتائی کی ضرورت نہیں صرف ۴۔۵ انچ اچھی طرح بھربھری بنانی چاہیے۔ جتائی کے پہلے سڑے گوبر کی کھاد تقریباً ۳۰۰ من فی ایکڑ ڈالنی چاہیے اور ۲۔۳ گاڑی راکھ یا میلے کی کھاد ڈالنے سے فائدہ ہوتا ہے۔ جتائی کے بعد آب پاشی کے لیے چھوٹی چھوٹی کیاریاں بنا لینی چاہییں۔

بیج و بوائی:۔ دو ڈھائی سیر بیج کی فی ایکڑ ضرورت ہوتی ہے۔ بیج نصف اکتوبر سے نصف نومبر تک چھٹکواں اور قطاروں میں ۱۰ انچ کے فاصلہ سے ½ انچ گہرا بونا چاہیے۔ ۵ یا ۶ ہفتے کے بعد پودوں کا فاصلہ ۴۔۵ انچ کر دینا چاہیے اور نکالے ہوئے پودوں کو دوسری کیاریوں میں لگا کر فائدہ اٹھانا چاہیے۔ سینچائی کی کفایت کرنے کے لیے بیج کو نرسری میں بو کر پودھ دسمبر یا جنوری میں کھیت میں لگانا چاہیے۔

نرسری (ذخیرہ) کی تیاری:۔ نرسری کی مٹی کو خوب باریک بنانا چاہیے اور ۶۰۰ من فی ایکڑ کے حساب سے گوبر و راکھ ڈال سکتے ہیں۔ کیاریوں کو تین فٹ چوڑا اور حسب ضرورت لمبا بناتے ہیں اور دو کیاریوں کے بیچ میں پانی کی نالی رکھتے ہیں، جیسا کہ نقشہ ۱ سے ظاہر ہوتا ہے۔

نقشہ نمبر ۱ (نرسری)

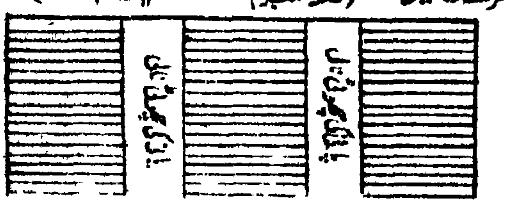


بیج کو چھٹکواں یا ۳ انچ کے فاصلہ پر قطاریں بنا کر ان میں ½ انچ گہرا بونا چاہیے اسکے بعد کیلے کی پتوں سے ڈھک دینا چاہیے تاکہ گرمی پاکر بیج جلدی جم آئے پہلی سینچائی بہت دھیرے دھیرے کرنی چاہیے اگر نرسری چھوٹی ہے تو ہزارے سے دن میں دو مرتبہ پانی دینا کافی ہوگا۔ بیج کے جم جانے پر کافی پانی دے سکتے ہیں اور حسب ضرورت نکائی کرنا اور بیٹری توڑنا چاہیے۔ پانچ یا چھے ہفتے میں پودے ۶ انچ اونچے ہو کر لگانے کے قابل ہو جاتے ہیں۔ ۹ انچ سے زیادہ اونچے پودے لگا ... [illegible]

پود لگانا:۔ پودے ... [illegible]
کیاریاں بنا لینی
پیداوار ہوتی ہے
فاصلہ پر ... ہر
نقشہ ۲ میں دکھ...
کیونکہ اس طریقے سے ... [illegible]
باعث کم سڑتی ہیں اور بڑی گانٹھوں کی بہ نسبت زیادہ قیمت ملتی ہے۔

نرسری سے پودوں کو سینچائی کرنے کے بعد نکالنا چاہیے تاکہ جڑیں نہ ٹوٹنے پائیں لگانے سے پہلے تقریباً ½ اوپری حصہ چھانٹ دینا چاہیے تاکہ پودے سیدھے کھڑے رہ سکیں۔

(نقشہ نمبر ۲) ۱۲ - ۱۰



پانی کی خاص نالی

سینچائی کے بعد جب مینڈیں بھیگ جائیں تو ان کے دونوں طرف پودوں کو ۴ انچ کے فاصلہ پر لگانا چاہیے دوسری سینچائی ۳۔۴ دن کے بعد اور تیسری ۴۔۵ دن کے بعد کرنی چاہیے۔ **سینچائی اور نکائی:۔** اسکے بعد ۸۔۱۰ دن کے وقفہ سے سینچائی کرتے ہیں اور ایک یا دو مرتبہ نکائی کرنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ لگانے کے ایک ماہ بعد سوڈیم نائٹریٹ ۴۔۵ من فی ایکڑ دینے سے پیداوار بڑھ جاتی ہے

سوال و جواب

مغزیات کا استعمال

سوال:۔ تمام جسم خصوصاً دماغ کی تقویت اور پرورش کے لیے مغزیات مثلاً مغز بادام، مغز کدو، کاجو، چلغوزہ وغیرہ کی بڑی تعریف کی جاتی ہے۔ براہ کرم گرمیوں اور سردیوں میں ان کے استعمال کا مناسب طریقہ بتایا جائے۔

(خریدار ہمدرد صحت)

جواب:۔ سردیوں میں مغزیات کے استعمال کا آسان طریقہ یہ ہے کہ مغز بادام، مغز چلغوزہ اور کاجو وغیرہ کو کشمش کے ساتھ چبا چبا کر کھایا جائے۔ لیکن زیادہ مفید بنانے کے لیے مغز بادام مقشر اور مغز کدو وغیرہ کو دودھ میں پیس چھان کر آگ پر جوش دیں اور چینی سے میٹھا کر کے پییں۔ گرمیوں میں مغز بادام اور مغز کدو کو چند مرچ سیاہ کے ساتھ پیس چھان کر چینی سے میٹھا کر کے پینا مناسب ہے۔

ریاح

سوال:۔ میرے پیٹ میں ریاح (ہوا) پیدا ہوتی رہتی ہیں۔ نزلہ بھی ہر وقت جاری رہتا ہے اور پیشاب بھی زیادہ آتا ہے۔ میں اپنی غذا میں پیاز خاص طور پر استعمال کرتا ہوں اور صبح کو تلوں کے تیل ۵ تولے میں شکر ۵ تولے ملا کر کھاتا ہوں۔ شکایتوں کو دور کرنے کی تدبیر بتلایئے۔ (سندر رشن لال)

جواب:۔ آپ کی شکایتوں کے پیش نظر پیاز اور تلوں کے تیل کا استعمال آپ کے لیے قطعی مناسب نہیں ہے۔ البتہ مسالے کے طور پر تھوڑی پیاز ضرور استعمال کی جا سکتی ہے۔ آپ شلغم، چقندر، گاجر، کدو، گھیا، پلول جیسی سبز ترکاریوں کی بھجیا اور گیہوں کی روٹی کھایئے۔ تمام قابض بادی غذاؤں سے پرہیز کیجیے۔ صبح و شام پابندی کے ساتھ سیر و تفریح کیجیے اور صبح و شام بر شعثا ایک ماشہ، جوارش جالینوس چھ ماشے میں کھا لیا کیجیے۔

غدۂ نخامیہ اور غدۂ درقیہ

سوال:۔ غدۂ نخامیہ (پچوٹیری گلینڈ) اور غدۂ درقیہ (تھائی رائڈ گلینڈ) کی پیدا ہونے والی رطوبتیں جسم کی نشو و نما میں مدد دیتی ہیں لیکن جب ان رطوبتوں کی پیدائش کم ہو جائے تو کیا اس صورت میں ان گلینڈوں سے تیار کردہ ٹیبلٹس وغیرہ ان کا نعم البدل ہو سکتے ہیں یا ان کے علاوہ کوئی اور صورت بھی ممکن ہے؟

(انور عزیز حیدرآبادی)

جواب:۔ غدۂ نخامیہ اور غدۂ درقیہ سے پیدا ہونے والی رطوبتوں کی کمی کی صورت میں ان گلینڈوں سے تیار کردہ خلاصے (ایکسٹریکٹ) اور ان کے ٹیبلٹس وغیرہ [illegible] اس رطوبت کا بدل ضرور ثابت ہوتے ہیں لیکن اس سے خاطر خواہ نتائج [illegible] ہوتے۔ اگر ان گلینڈوں کو ہلکی حرارت پر پکا کر یا خاص ترکیب سے ان کی یخنی حاصل کر کے استعمال کی جائے تو وہ زیادہ مفید ہو سکتے ہیں۔ بھیڑ بکری سے یہ گلٹیاں حاصل کی جا سکتی ہیں۔

متوازن غذا

سوال:۔ ایک متوسط قد و قامت اور وزن کے نوجوان کے لیے متوازن غذا متعین کرنے کے لیے کون کون سی چیزیں کس مقدار میں استعمال کرنے کی ضرورت ہے؟ (محمد زین الدین احمد)

جواب:۔ ایک نوجوان متوسط قد و قامت اور وزن کے لیے روزانہ دو تین چھٹانک اجزائے لحمیہ (پروٹینز)، آٹھ چھٹانک نشاستہ دار اجزا اور شکری اجزا، ایک چھٹانک روغنی اجزا، تقریباً دو تولے معدنی نمکیات، دو ڈھائی سیر پانی اور حیاتین (وٹامنز) کی ضرورت ہے۔

اجزائے لحمیہ گوشت، انڈے، دودھ، گھی، دہی اور پنیر کھا کر حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ نشاستہ دار اجزا گیہوں، چاول، آلو، مٹر نیز دوسرے غلوں اور دالوں میں ہوتے ہیں۔ روغنی اجزا حاصل کرنے کے لیے گھی اور نباتاتی تیل ہیں۔ معدنی نمکیات کا خزانہ سبز ترکاریاں اور ساگ پات ہیں۔ نیز پھلوں میں معدنی نمکیات موجود ہوتے ہیں۔ یہی ترکاریاں اور پھل ہر قسم کے حیاتین سے بھرپور ہوتے ہیں۔ پانی کچھ تو ان غذائی اجزا میں موجود ہوتا ہے اور باقی کمی کو خارجی پانی پی کر پورا کیا جاتا ہے۔

رس کپور کی مضرت

سوال:۔ میرے ایک عزیز نے کسی بیماری کے ازالہ کے لیے رس کپور کھایا تھا جس سے اس کا تمام جسم خراب ہو گیا۔ اس کے ازالہ کے لیے کیا تدبیر کرنی چاہیے۔ بذریعہ ہمدرد صحت مطلع فرمایئے۔ (خریدار ہمدرد صحت)

جواب:۔ آپ اپنے عزیز کو روزانہ ایک تولہ صابن کا پانی میں ملا کر پینے کی ہدایت کیجیے۔ ہر چار روز کے بعد صابن کی مقدار ایک تولے کے بجائے دو تولے صرف ایک دن پی جائے۔ امید ہے کہ متواتر چالیس روز کے استعمال سے تمام شکایتیں دور ہو جائیں گی۔ غذا میں سبز ترکاریاں اور روٹی کھائیں۔

ٹھنڈائی

سوال:۔ کوئی ایسا آسان، کم خرچ ٹھنڈائی کا نسخہ بتلایئے جس کو موسم گرما میں ورزش کے بعد استعمال کرنے سے پیاس کو تسکین حاصل ہونے کے علاوہ دماغ اور آنکھوں کو طاقت اور طراوت حاصل ہو اور قبض قطعی نہ کرے۔

(خریدار ہمدرد صحت)

جواب:۔ آپ ٹھنڈائی کا یہ نسخہ استعمال کیجیے۔ تمام مطلوبہ فائدے حاصل ہوں گے۔

نسخہ: مغز بادام ۵ دانے، مغز کدو، مغز تربوز، مغز تخم خیارین، تخم خرفہ، تخم خشخاش، گل سرخ ہر ایک تین ماشے، مویز منقیٰ سات دانے، مرچ سیاہ سات دانے سب کو پانی میں پیس چھان کر چینی سے میٹھا کر کے پییں۔

ہاتھوں کا تھرتھرانا

سوال: میری عمر ۱۹ سال ہے۔ پچھلے سال سے میرے دونوں ہاتھ تھرتھرانے لگے ہیں، جس سے مجھے بہت تکلیف ہے۔ کوئی کام کرتے، خصوصاً لکھتے وقت بڑی الجھن ہوتی ہے۔ کوئی ایسا علاج بتائیے جس کے کرنے سے یہ شکایت دور ہو جائے۔ (عبد المجید)

جواب: آپ نے اپنے مرض کی پوری تفصیل نہیں لکھی، تاکہ اس مرض کے اسباب کا پتہ لگا کر اس کے انسداد کی تدبیر بتائی جاتی۔ بعض اوقات یہ مرض بطور وراثت ہوتا ہے اور بعض اوقات ابتدائے شباب کی غلط کاریاں اس کا سبب ہوتی ہیں۔ اکثر مریضوں میں بتقاضائے سن بڑھاپے میں یہ شکایت پیدا ہو جاتی ہے۔ فی الحال کچھ دنوں تک اسپغول ۶ ماشے کو پانی میں جوش دیکر شہد خالص دو تولے ملا کر صبح و شام استعمال کیجیے اور ناشتہ میں دو انڈوں کی زردی کھا کر دودھ پیجیے۔ اگر اس سے افاقہ نظر آئے تو بہتر ہے ورنہ مجلس تشخیص و تجویز ہمدرد دواخانہ کو اپنے تمام حالات بلا کم و کاست لکھ کر مشورہ طلب کیجیے۔

گردہ کی پتھری

سوال: سنہ ۱۹۵۲ء میں میرے گردے سے بذریعہ آپریشن تین پتھریاں نکالی گئیں، اس کے بعد ۱۹۵۵ء میں میرے گردے میں پھر درد ہونے لگا۔ اب بھی پتھری کا شبہ کیا جاتا ہے۔ براہ کرم مجھے مناسب مشورہ دیجیے۔ (ہربنس سنگھ)

جواب: آپ ایکس رے کرائیے۔ اگر ایکس رے کرانے سے پتھری کا وجود ظاہر ہو تو پھر آپریشن کرانے کی تکلیف کیجیے لیکن اگر آپ دوبارہ آپریشن نہیں کرانا چاہتے تو اپنے قارورے کا امتحان کرائیے، تاکہ امتحان کرانے سے پتھری کے مادّے کی نوعیت معلوم ہو جائے۔ اگر پتھری کا مادّہ یورک ایسڈ ہو تو گوشت، انڈا، مچھلی، چاول، آلو، پنیر جیسی غذائیں نکالیں، سبزیاں اور پھل کھائیں اور اگر پتھری کا مادّہ آگزلیٹ ثابت ہو تو بھیڑ، بکری، تیتر، بٹیر وغیرہ کا گوشت دیں، ساگ پات، سبز ترکاریوں اور پھلوں سے پرہیز کریں۔ دونوں حالت میں پتھری کو خارج کرنے اور پیشاب لانے کیلئے دوا صبح و شام پییں۔ دوائے سنگ دورتی جوارش زرعونی چھ ماشے میں ملا کر کھائیں، اوپر سے کاکنج، تخم کرفس، تخم خربوزہ، گوکھرو، تخم خیارین، حب القلت، دو دو ہر ایک تین ماشے کو پانی میں پیس چھان کر شربت بزوری تین تولے ملا کر پییں اور کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت قرص کبابہ نوشادری دو دو عدد کھائیں۔

عوارض نفسانیہ

سوال: غصہ و غضب، رنج و غم، فرحت و مسرت وغیرہ کا بدن انسان پر کیا اثر ہوتا ہے؟ (ریاض الدین)

جواب: غصہ و غضب، فکر و تردد، خوف، رنج و غم وغیرہ عوارض نفسانیہ کہلاتے ہیں۔ ان میں سے ہر ایک عارضہ بدن انسان کے لیے مضر ہے۔ غصہ سے انسان کا دل و دماغ صحیح حالت میں نہیں رہتا۔ وہ مغلوب الغضب ہو کر ایسی حرکات کر بیٹھتا ہے جو بعض اوقات خود اس کے لیے مہلک ثابت ہوتی ہیں۔ بعض اوقات غصہ و غضب کے تسلسل کے باعث جنون تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ اسی طرح فکر و تردد اور رنج و غم میں مبتلا ہونے سے انسان اپنی صحت کھو بیٹھتا ہے، مالیخولیا میں مبتلا ہو جاتا ہے، اور بھی طرح طرح کی شکایتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ خوف اور دہشت بھی انسان کے لیے بری بلا ہیں بعض اوقات یہ بھی اس کے لیے جان لیوا ثابت ہوتے ہیں۔ البتہ فرحت و مسرت ایسی چیز ہے اگر یہ اعتدال کے ساتھ ہو تو انسان کی صحت ترقی کرتی اور اس کی تمام قوتیں ترقی کرتی ہیں، لیکن بعض اوقات فرط مسرت بھی مہلک ثابت ہوتی ہے۔

سویا بین

سوال: سویا بین کیا چیز ہے، ایک شخص اس کی بہت تعریف کرتا تھا، براہ کرم اس کے متعلق ضروری معلومات رسالہ ہمدرد صحت میں درج فرمائیے (خریدار ہمدرد صحت)

جواب: سویا بین ایک غلہ ہے جو چین اور جاپان میں بہت زیادہ پیدا ہوتا ہے اور اب کچھ عرصہ سے ہندستان میں بھی اس کی کاشت کی جانے لگی ہے۔ غذائی اہمیت کے اعتبار سے سویا بین نو ...

روغنی اجزاء تھی۔

حیاتین الف

میں اکثر غذا تھ

بدبودار ...

سوال: ...

وہ سفید قمیص پہنتی ہے تو وہ پشت کی طرف سے زرد ہو جاتی ہے اور جلد ہی پھٹ جاتی ہے۔ ایسا پسینہ آنے کی کیا وجہ ہے؟ اور اس کا علاج کیا کیا جائے۔ (بیگم عبد القادر)

جواب: بعض اوقات ہضم کی خرابی، مرض گنٹھیا، حیض کی خرابی اور آتشکی سمیت کی وجہ سے پسینہ پیدا کرنے والی گلٹیوں کے فعل میں فتور پڑ جاتا اور بدبودار تیزابی پسینہ آنے لگتا ہے۔ اسی تیزابی پسینہ کی وجہ سے قمیص کرتا زرد پڑ جاتا اور جلد پھٹ جاتا ہے۔ بہرحال اس شکایت کو دور کرنے کے لیے مرض کا سبب معلوم کر کے اس کا تدارک کیا جائے اور گرم پانی سے روزانہ غسل کریں اور بادرنجبویہ، گل سرخ، پوست نارنج ہر ایک ایک تولہ کو باریک پیس کر روغن گل دس تولے میں ملا کر بدن پر مالش کیا کریں۔ گوشت، انڈا اور مچھلی کھانے سے پرہیز کریں، زیادہ تر سبز ترکاریاں اور پھل کھائیں۔



وضع حمل اور تہذیب و تمدن



ڈاکٹر ہاورڈ ہیگرڈ۔ ایم۔ڈی

تاریخ طب کے ماہرین کی رائے ہے کہ کسی تمدن کی ترقی کا اندازہ کرنے کے لیے یہ دیکھنا ضروری ہے کہ اس تمدن میں عورت کو کیا درجہ حاصل تھا اور عورت کا درجہ اس زمانہ کے انتظامات زچگی اور زچہ کی نگہداشت و خبر گیری سے بھی معلوم کیا جا سکتا ہے۔ اس نقطۂ نظر سے زچاؤں کی خوشحالی یا بدحالی تہذیب و تمدن کی ترقی یا تنزل کا بہترین معیار ہے۔

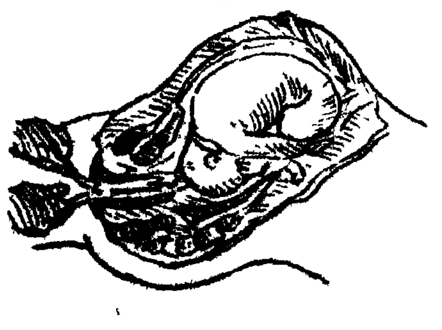
ابتدائی زمانہ کی قومیں حمل و زچگی کو ہمیشہ ایک قدرتی عمل سمجھتی رہیں، اور اسی واسطے انھوں نے ان کے متعلق بے پروائی اور بے تکی سے کام لیا۔ لیکن جب مصری تہذیب اور اسکے بعد یونانی اور رومی تہذیب عروج کو پہنچی تو حاملہ اور زچہ کی نگہداشت کا فن کافی ترقی یافتہ تھا۔ پھر جب یونانی اور رومی تہذیب پر زوال آیا تو عورت کی نگہداشت بھی کم ہو گئی، اور بعد کی صدیوں میں یونانیوں کے سارے ترقی یافتہ طریقے یورپ میں بھلا دیے گئے یا ان سے بے پروائی برتی گئی۔



زمانہ وسطی کے عیسائی زچگی کو ناپاک اور نفسانی خواہشوں کا نتیجہ خیال کرتے تھے جس کا خمیازہ درد و اذیت کی شکل میں اٹھا کر گناہوں سے پاکی حاصل کی جا سکتی تھی چنانچہ عیسائی حاملہ اور زچہ سے قدیم وحشی یا نیم مہذب قوموں سے بھی زیادہ بے اعتنائی کا سلوک کرتے تھے۔ پھر عورت کی مصیبت اس وجہ سے بھی زیادہ ہو گئی تھی کہ عورت ابتدائی وحشیانہ مضبوط جسامت کے درجہ سے نکل کر زیادہ نرم و نازک بن گئی اور بچہ کشی اس کے لیے زیادہ مشکل چیز بن گئی تھی۔ شہری زندگی، دولت پیداواری اور امراض کے پھیلاؤ کی وجہ سے بچہ کشی اکثر ایک غیر طبعی اور خطرناک حالت ہوتی تھی، چنانچہ زمانہ وسطی میں زچہ اور بچہ دونوں کی شرح ہلاکت پہلے کے مقابلے میں کہیں زیادہ ہو گئی۔ ہلاکت کی یہ زیادتی صرف ونتوں کی بے پروائی کے سبب سے نہ تھی، بلکہ یہ تمدن کے زوال کا اور زندگی کو بے حقیقت دنیا سمجھنے کا لازمی نتیجہ تھی۔ زچگی کی بڑھتی ہوئی مشکلات سے شرح ہلاکت اور بھی زیادہ ہوتی گئی۔ دراصل اس زمانہ میں مذہبی عقیدت مندی کا دور دورہ تھا جس میں جسمانی غلاظت و گندگی ہی بزرگی اور پرہیزگاری کا لازمہ بن جاتی تھی، ان حالات و ماحول میں زچہ و بچہ کی ہیبت ناک شرح ہلاکت کی روک تھام کے لیے کچھ نہیں کیا گیا۔ مذہبی غلو کا اندازہ اس سے کیا جا سکتا ہے کہ جب کسی خرابی کی وجہ سے بچہ رحم کے اندر پھنس جاتا اور زچگی مشکل یا محال ہو جاتی تو مرنے سے پہلے ماں اور بچہ دونوں کی روح کو پاکیزگی عطا کرنے کے لیے "بپتسمہ" کے لیے دردناک ٹیوبوں سے کام لینے کی کوششیں کی گئیں اور اس طرح روحانی پاکیزگی عطا کرنے کے بعد ماں اور بچہ کو مرنے کے لیے چھوڑ دیا جاتا!

دراصل حضرت مسیح کے بعد ابتدائی پندرہ صدیوں میں جو قدیم قوموں میں تہذیب و تمدن، مذہبی شغف یا جاہلانہ نمائشی رسموں کی صورت میں جتنے سنگین جرائم کیے گئے، ان میں سب سے زیادہ ظالمانہ جرم یہ تھا کہ لاتعداد ایسی ماؤں اور معصوم بچوں کی جانوں کو اس طرح بھینٹ چڑھا دیا گیا۔

ان حالتوں میں جب بچہ ماں کے رحم کے اندر پھنس جاتا اور زچگی نہیں ہو سکتی تو عورت کو دردناک پچکاری سے "بپتسمہ" کی رسم ادا کر کے ماں اور بچہ کو روحانی پاکیزگی عطا کی جاتی۔ یہ خاص پچکاری سترھویں صدی میں "ماوریشیاؤ" نے ایجاد کی۔ اس کا مفصل بیان لارینس اسٹرنی نے "ٹریسٹرام شنڈی" نامی کتاب میں دیا ہے۔ اسکی بعض قسموں میں نوک کے سوراخ کے پاس ایک "صلیب" بنا دی جاتی تھی تاکہ اس سے ماں اور بچہ کو زیادہ "پاکی" حاصل ہو!



زچگیوں کی موت کی روک تھام ، سولھویں صدی عیسوی میں شروع ہوئی۔ رفتہ رفتہ زچگی کے خطروں کو روکنے کے طریقوں میں یہاں تک ترقی ہوئی کہ موجودہ زمانے کی عورت حمل کو ایک آسمانی مصیبت یا گناہوں کا خمیازہ نہیں سمجھتی بلکہ زچگی کو صنف نازک کا ایک طرۂ امتیاز اور قدرتی حق خیال کرتی ہے، جس سے وہ جب چاہے بہرہ اندوز ہوسکتی ہے۔ اب وہ حمل میں موت کی پرچھائیوں کے ڈراؤنے خواب نہیں دیکھتی، بلکہ جدید طبی معلومات کی روشنی اس کے دل میں قوت و ہمت پیدا کر دیتی ہے۔ اب اس کی زچگی جس صحت و سلامتی کے ساتھ اور جس قدر کم تکلیف و اذیت کے ساتھ تکمیل پاتی ہے، وہ اس کی قدیم زمانے کی بہنوں کو خواب و خیال میں بھی نصیب نہ تھی۔

آج وحشی اقوام میں حاملہ کی وہی حالت ہے جو پچیس صدی پہلے ہمارے اسلاف میں تھی۔ وحشی عورت پیدائش کے بعد بچہ کی نال کو خود اپنے دانتوں سے کاٹ کر ماں اور بچہ کا تعلق کاٹ دیتی ہے۔ اس کے لیے زچگی میں ان جان کاہ مشکلات کا سامنا شاذ و نادر ہی ہوتا ہے جو آگے چل کر ہماری تہذیب میں زچگی کے ساتھ وابستہ ہوگئیں۔ وحشی عورت کی کولھے اور جوڑ کی ہڈیاں کستاخ سے بڑھی ہو کر قدرتی زچگی میں حائل نہیں ہوتی تھیں کیونکہ اس کو اب تک ان ناقص قلتی غذاؤں سے واسطہ نہیں پڑا تھا جو مہذب کی پیداوار تھیں اور نہ وہ خود کو تنگ لباس اور شیشے کے پردوں کے اندر رکھ کر سورج کی روشنی سے محروم ہو جاتی تھی۔ وحشی قوموں کے جسم ایک ہی قد و قامت کے ہونے اور وحشی عورت کا بچہ اپنی ماں کے جسم کی ساخت سے مطابقت رکھتا اور آسانی سے باہر نکل آتا۔ وحشی عورت محنت و مشقت کی زندگی گزارتی، لہٰذا اس کا بچہ چھوٹا ہوتا تھا۔ وہ زچگی سے ایک دن پہلے تک معمولی کام کاج کرتی رہتی، لہٰذا اس کا بچہ خود بخود سر کے بل نیچے (جوف میں) سرکتا آتا اور باہر نکلنے کی مناسب وضع اختیار کر لیتا جس سے زچگی قدرتی طور پر بہ آسانی ہو جاتی۔ آج بھی دیہات کی حاملہ عورتوں میں یہی عالم ہے لیکن ان عورتوں میں جو محنت و مشقت سے بچ کر سست و آرام پسند بن جاتی ہیں، پیدائش کے وقت بچہ زیادہ وزنی ہوتا ہے اور زچگی مشکل ہو جاتی ہے۔ دیسی اور وحشی قوموں کی زچاؤں میں پرسوت کے بخار کا خطرہ بھی نہیں ہوتا، یا بہت کم ہوتا تھا۔ اس کی خاص وجہ یہ تھی کہ وہ اکثر سرایت اور چھوت سے محفوظ رہتی تھیں، ان کو نہ کسی طبی طالب علم یا زچگی کرانے والی دایہ کے سرایت زدہ ہاتھوں سے واسطہ پڑتا تھا اور نہ وہ سرایت والے خیراتی زچگی خانوں کے چھوت دار بستروں پر پڑی رہتی تھیں۔

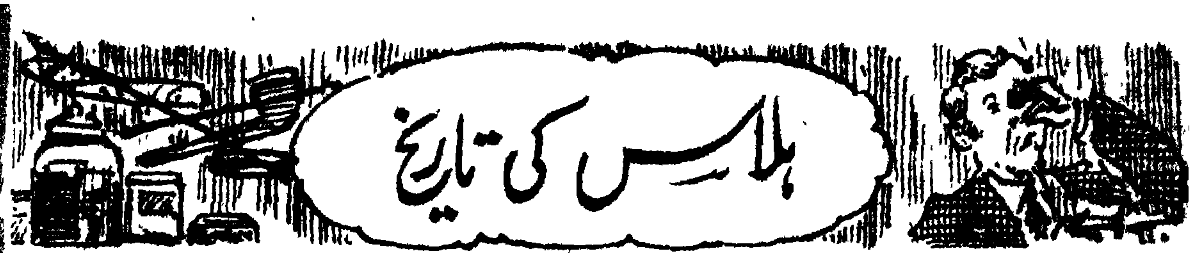
لیکن وحشی عورت بعد میں تہذیب و تمدن کی ان تمام برکتوں سے دوچار ہوگئی۔ اس وقت جب کہ اسے مہذب لوگوں سے واسطہ پڑا۔ مزید برآں اسے کچھ اور چیزیں بھی ملیں جو اس کے حمل اور زچگی پر مضر طریقے سے اثر انداز ہوئیں۔ مثلاً اسے سوزاک و آتشک، طاعون اور سل و دق، شراب اور الکحل، ٹائفس اور ٹائیفائڈ وغیرہ کی مصیبتوں اور نتیجوں کا سامنا ہوا اور سب سے بدتر یہ ہوا کہ وہ شہروں کی گنجان و گندگی سے اور عیسوی مذہب کی سکھائی ہوئی شرم سے آشنا ہوئی یعنی یہ تعلیم کہ کل زچگی ناپاک نفسانی خواہشوں کا نتیجہ ہے اور اس کی تکلیف گناہوں کا خمیازہ ہے۔ لیکن اس حقیقت کا کہ وحشی قوموں کی عورتوں میں وضع حمل زیادہ قدرتی طور پر ہوتا ہے، یہ مطلب نہیں ہے کہ بیشتر تہذیب یافتہ عورتیں تھوڑی بہت مدد کے ساتھ حمل و زچگی اور بچہ کشی کے مرحلوں سے عہدہ برآ نہیں ہوسکتیں۔ البتہ وحشی عورت کے مقابلہ میں مہذب عورتیں جسمانی لحاظ سے زیادہ ناقابل ہوتی ہیں اور انکے حمل [illegible]

سے نجات دلا [illegible]

تہذیب و [illegible]

بچہ کی حفاظ[illegible]

ہیں اور ان [illegible]



ہلاس کی تاریخ

ہلاس لینے کا رواج پھر ہو رہا ہے۔ شاید مختلف ملکوں میں اسکے احیاء کا سبب وہ تحقیقات ہے جو سگریٹ یا تمباکو پینے سے پھیپھڑوں کے سرطان پیدا ہو جانے کے متعلق حال ہی میں ہوئی ہے۔

اس رواج کی تجدید کا ایک سبب یہ بھی ہو سکتا ہے کہ ہلاس تمباکو سے سستی پڑتی ہے۔ یہ خیال بھی عام ہے کہ ہلاس زکام اور تنفس کی دوسری بیماریوں سے محفوظ رکھتی ہے۔

امریکا میں ہلاس کی ہردلعزیزی اس قدر زیادہ ہو گئی ہے کہ چار کروڑ پونڈ ہلاس ہر سال استعمال ہو رہی ہے۔ یہ بہت بڑی مقدار ہے خصوصاً یہ دیکھتے ہوئے کہ انگلستان جو اٹھارویں صدی میں سب سے زیادہ ہلاس استعمال کرنیوالا ملک تھا اُس زمانہ میں صرف دس ہزار پونڈ ہلاس درآمد کر رہا تھا۔

اب سے ایک صدی پہلے صرف ہلاس کی صورت میں تمباکو استعمال کیا جاتا تھا۔ بدبودار پائپ میں تمباکو پینا سماج میں بری نظر سے دیکھا جاتا تھا اور ان دنوں خاطر تواضع کے طور پر اسی طرح ہلاس پیش کی جاتی تھی جیسے آج سگریٹ پیش کیا جاتا ہے، اگر موجودہ رواج قائم رہا تو شاید پھر وہی صورت پیدا ہو جائے۔

ہلاس لینے والے کہتے ہیں کہ ہلاس لینا تمباکو پینے سے زیادہ صحت بخش ہے اور اس میں خرچ بھی کم ہوتا ہے اسلیے کہ یہ سنہرا سفوف ضائع بالکل نہیں ہوتا۔ اس کے علاوہ ان لوگوں کا بیان ہے کہ ہلاس تمباکو سے زیادہ نشاط انگیز اور طبیعت کو ابھارنے والی چیز ہے، تمباکو گلے اور ناک میں پھنستا ہے اور رکاوٹ پیدا کرتا ہے۔

یہ بات کہ ہلاس دماغ اور ذہن کے لیے ایک قسم کا محرک ہے اس امر سے بھی ثابت ہے کہ واشنگٹن میں امریکا کے دیوانِ مجلس کے دروازے میں ہمیشہ دو بڑے بڑے سبز مرتبان رکھے رہتے ہیں، ان مرتبانوں میں ہلاس بھری رہتی ہے، اراکینِ مجلس ادھر سے گزرتے ہوئے چٹکیاں بھر بھر کر ان میں سے ہلاس سونگھنے کے لیے لیتے ہیں۔

بہت سے اراکینِ مجلس کا بیان ہے کہ ہلاس صرف سر درد یا گیجری نہیں ہے بلکہ اس سے آواز بھی صاف اور زوردار ہو جاتی ہے، پچھلے زمانہ میں برطانوی پارلیمنٹ کے ممبر ڈھیروں ہلاس استعمال کرتے تھے، دارالعلوم میں یہ بہت ہردلعزیز تھی۔

پرانے زمانہ میں بہت سے وہ لوگ بھی جو کام میں مشغول ہونے کے وقت سگریٹ نہیں پی سکتے تھے مثلاً پریس میں کام کرنیوالے یا درزی یا کان کھودنے والے پابندی کے ساتھ ہلاس استعمال کرتے تھے، آجکل بھی ان پیشوں میں کام کرنیوالے جن میں بہت زیادہ توجہ سے کام کرنا پڑتا ہے ہلاس سونگھنے والوں میں پیش پیش ہیں۔

اسکول کے ماسٹر، پادری، بحری مزدور اور کان کھودنے والے مزدوران سب میں ہلاس کا رواج ترقی پر ہے۔ ہلاس خاص طور پر تیار کیا ہوا تمباکو کا سفوف ہے جس کو پہلے خمیر اٹھانے کیلیے رکھ دیا جاتا ہے اور اس میں مختلف چیزیں ایک خاص خوشبو یا مزہ پیدا کرنے کیلیے ملا دی جاتی ہیں۔ تر ہلاس بھی ہوتی ہے اس میں دارچینی، لونگ، گلاب کا عطر، لیونڈر، لیمو یا سنترے کا عطر، مختلف بوٹیاں، کڑوے بادام کا تیل، اور مختلف قسم کی چھالوں کا ست ملا دیا جاتا ہے۔

خشک ہلاس تمباکو کے ڈنٹھل اور ڈنڈیاں اور بچے کھچے پھوک یا تراشے وغیرہ جو تمباکو بنانے والے پھینک دیتے ہیں، کوٹ پیس کر بنائی جاتی ہے مگر یہ چیزیں بھی کوٹنے سے پہلے سڑالی جاتی ہیں، آئرلینڈ میں سڑاتے نہیں بلکہ بھون لیتے ہیں۔ ہلاس بھی تمباکو کے پتوں ہی سے بنائی جاتی ہے مگر یہ اس وقت کا ذکر ہے جب تمباکو پینے کا رواج زیادہ نہ تھا۔

وسطی اور جنوبی امریکا میں اسپینی حملہ آوروں کے حملوں سے پہلے ہلاس کا بہت رواج تھا، یورپ میں بھی سولھویں صدی کے نصف آخر میں ہلاس ہردلعزیز تھی، سترھویں صدی میں آئرلینڈ اور اسکاٹ لینڈ میں اس کا رواج ہو گیا۔

انگلستان میں ہلاس لینے کا دور اٹھارھویں صدی میں تھا اس زمانے میں تقریب قریب ہر شخص ہلاس کی ڈبیہ اپنے پاس رکھتا تھا۔ ان دنوں ہلاس کی سینکڑوں قسمیں رائج تھیں، آج کل بھی تیس مختلف قسمیں ہیں، برطانیہ

ہندستان، آسٹریلیا، امریکا، جنوبی افریقہ وہ ممالک ہیں جہاں ہلاس کافی بڑی تعداد میں برآمد کی جاتی ہے۔ اس کے بعد فرانس، بلجیم اور جنوبی امریکا کا نمبر ہے وہاں اعلیٰ درجہ کی ہلاس کی بڑی مانگ ہے۔

ہلاس کی تجارت سے انگلستان کو ہر سال پینسٹھ لاکھ روپے کا نفع ہوتا ہے۔ خود انگلستان میں پانچ لاکھ آدمی پابندی کے ساتھ ہلاس استعمال کرتے ہیں اور اس تعداد میں ہر سال اضافہ ہوتا جاتا ہے۔



ایک زمانہ تھا جب انگلستان میں ہلاس لینا بانکپن اور نزاکت اور نفاست کی علامت سمجھی جاتی تھی، اور ہر کافی ہاؤس میں خوش وضع اور مستعلیق عورتیں اور مرد خوبصورت ہلاس دانوں سے ہلاس کی چٹکیاں بھر بھر کر سونگھتے نظر آتے تھے۔ درباروں میں یا دوسری تقریبوں میں ہلاس نہ سونگھنا فیشن کے خلاف سمجھا جاتا تھا۔

سونے یا چاندی کی ہلاس دانی جس میں بیش بہا جواہرات جڑے ہوں اعلا اور فیشن ایبل سوسائٹی میں داخل ہونے کے لیے پروانۂ راہ داری سمجھی جاتی تھی، پھر ہلاس لینے کا طریقہ بھی لگا بندھا تھا جس سے نزاکتِ ذوق کا پتہ چلتا تھا۔

یہ حماقت اس درجہ ترقی کر گئی تھی کہ بقول اسٹبن ماٹز ہلاس لیتے وقت جسم اور ہاتھ کی گیارہ مختلف حرکات مقرر تھیں، ان میں سے اگر ایک بھی حرکت پوری طرح ادا نہ ہوئی ہو تو ہلاس لینے والا جنگلی اور غیر مہذب سمجھا جاتا تھا۔

اٹھارھویں صدی میں سارے یورپ کے طول و عرض میں ہلاس دانی ایک ایسا تحفہ تھا جو بے انتہا وقعت کی نظر سے دیکھا جاتا تھا اور عمدہ اور دیدہ زیب اور نفیس و نازک ہلاس دانیوں کی بڑی بڑی قیمتیں ادا کی جاتی تھیں، مثلاً پرنس آرلاف کے پاس ایک ہلاس دانی تھی جو انھوں نے تین لاکھ نوّے ہزار روپے میں خریدی تھی۔ یہ ہلاس دانی ان کے پاس سے کسی جیب کترے نے اڑالی۔ معمولی آدمی بھی کئی کئی سو پونڈ ایک ایک ہلاس دانی کے لیے دے دیتے تھے۔

نیپولین کو بھی ہلاس لینے کا بڑا شوق تھا اور اسکے پاس قسم قسم کی لاتعداد ہلاس دانیاں تھیں آج کل بھی جوہریوں اور تمباکو فروشوں ... ہلاس دانیاں سجی ہوں ... دانی کی ہلاس پیش کر ... ایک چٹکی لے کر سونگھے ... نوشی چھوڑنے کی طرف ... ہے۔

ہمدرد کی جوارش جالینوس

یہ جوارش مشہور یونانی حکیم جالینوس کے نسخے سے بنائی جاتی ہے۔ اسکا خاص جزو جو دوسرے اجزا کی رہبری کرکے تاثیرات کا باعث ہوتا ہے۔ زعفران، قسط اور مصطگی ہے۔

یہ جوارش معدے کی ساخت اور اسکے چاروں پرتوں کو قوت دیکر معدے کے افعال کو درست کرتی ہے۔ غدد معدہ (گیسٹرک فالیکلز) کی بے عملی کو دور کرکے غذا کو ہضم کرنیوالی رطوبتوں میں اضافہ کرتی، بھوک بڑھاتی اور منھ کی بدبو کو دور کرتی ہے۔ آنتوں کے خراب مادّے خارج اور ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔ درد سر کو دور کرتی ہے۔ مثانہ کو قوت دیکر بار بار پیشاب آنیکو روکتی ہے۔

ترکیب استعمال۔ بصورت کیوفت اسکی ایک خوراک ذرا سے پانی کے ساتھ کھائیں منھ کی بدبو دور کرنے کے لیے رات کو سوتے وقت کھائیں مقدار خوراک: بچے ... سال سے بندرہ سال تک ۳ ماشے۔ ماشے تک ۱۵ سال سے بڑی عمر والوں کو ۹ ماشے۔

ہمدرد کی حب کبد نوشادری

نوشادر (کلورائڈ آف امونیم) ان گولیوں کا خاص جز ہے۔

یہ جگر کی بیماریوں میں نہایت مفید ہے جگر کو افعال کو درست کرکے غذا کے ناقص مواد کو جو باب الکبد (پورٹل وین) سے خون میں مل کر معدہ اور آنتوں میں آجاتے ہیں، خارج کرنے میں مدد دیتی ہیں نیز حیوانی مواد کو ہضم کرتی ہیں جگر کو اجزاے لحمیہ کا فضلہ (یوریا) بنانے میں مدد دیتی ہیں۔ آنتوں پر صفرا گرانے کے عمل کو درست کرتی، قبض دور کرتی ہیں نہایت عمدہ محرک جگر (کولیگاگ) اور کاسر ریاح (کارمینیٹیو) ہیں۔ بھوک لگاتی ہیں۔ ترکیب استعمال:۔ دونوں وقت بعد غذا پانی کے ساتھ کھائیں۔ خوراک:۔ ۶ سال سے ۱۰ سال تک آدھی گولی سے ایک گولی تک۔ اس سے بڑی عمر والوں کو ایک گولی سے دو گولی۔

"بیماری ہزار نعمت ہے!"

"تندرستی ہزار نعمت ہے" مشہور مقولہ ہے، اور اس کی سچائی مانی ہوئی ہے "بیماری ہزار نعمت ہے" یہ عنوان گو عجیب ہے لیکن اس کی سچائی سے بھی انکار کرنا محال ہے۔

مجھے اپنا بچپن یاد ہے، اور غالباً ناظرین میں سے بھی بہتوں کو اپنا بچپن یاد ہوگا۔ تن درست ہونے کی حالت میں مکتب و مدرسہ کی روزانہ حاضری سے دل برداشتہ ہو کر اور بات بات پر سرپرستوں کی جھڑکیوں اور ڈانٹ ڈپٹ سے عاجز آکر بیمار ہونے کو دل چاہتا تھا۔ بیمار ہونے کا سب سے بڑا فائدہ یہ ہوتا تھا کہ مکتب جانے، مرغا بننے اور میاں جی کی مار کھانے سے نجات مل جاتی تھی۔ اب جھڑکیاں اور ڈانٹ ڈپٹ تو درکنار امی جان اور ابا جان ہر وقت ناز برداری میں مصروف رہتے تھے .... دادی اماں کا یہ حال تھا کہ ایک لمحہ کے لیے الگ نہ ہوتی تھیں، بار بار سر پر دست شفقت پھیرتیں اور پنڈے کو ہاتھوں سے سہلاتی رہتی تھیں۔ نماز پنجگانہ میں ہماری صحت کیلیے گڑگڑا کر دعائیں مانگی جاتی تھیں، بہنیں بار بار مزاج پرسی کرتیں اور کھانے کے لیے دریافت کرتی تھیں، دل چسپ کہانیاں سناتیں، دل خوش کن باتیں کر کے دل بہلاتی تھیں، پھوپھیاں اور خالائیں طرح طرح کے پھل لاتیں اور محبت بھرے الفاظ سے اظہار ہمدردی کرتی تھیں۔ ابا کے دوست اور امی کی سہیلیاں مزاج پرسی کے لیے آتیں اور ہمارا دل خوش کرنے کی تدبیریں کرتی تھیں۔ غرض کہ ہمدردوں اور ناز برداروں کا ایک ہجوم تھا اور ان میں سے ہر ایک بڑھ چڑھ کر ہمارے لاڈ چاؤ اور تیمار داری میں مصروف رہتا تھا۔ شفایابی کے لیے روپیہ بے دریغ خرچ کیا جاتا تھا، اور شفایابی کے بعد بھی کئی ہفتے تک ناز برداریاں کی جاتی تھیں اور مکتب جانے کا کوئی نام بھی نہ لیتا تھا لیکن جوں ہی ہم چاق و چوبند ہوتے آہستہ آہستہ وہی سابقہ حالات لوٹ آتے تھے۔ جھڑکیاں بھی کھانی پڑتی تھیں اور میاں جی کی چھڑی کی مار اور مرغا بننے کی نوبت بھی آتی تھی، یہاں تک کہ ہم پھر بیمار ہونے کی تمنا کرنے لگتے تھے، کیوں کہ بیماری ہمارے لیے ہزار نعمت تھی۔

میاں بیوی میں کسی امر پر اختلاف رائے ہوتا ہے اور یہ اختلاف یہاں تک بڑھتا ہے کہ ترک موالات تک نوبت پہنچ جاتی ہے، ایک دن بھی نہیں گزرنے پاتا فریقین کو قدم قدم پر مشکلات کا سامنا ہوتا ہے غلطیوں کا احساس بھی ہوتا ہے لیکن ہر ایک فریق پیش قدمی کو اپنی شکست سمجھتا ہے۔ دیدہ دانستہ یا امر اتفاقی کسی ایک کے سر یا پیٹ میں درد ہونے لگتا ہے، کیونکہ یہی ایک ایسی بیماری ہے جس کو نہ تھرمامیٹر سے دیکھا جا سکتا ہے اور نہ "اس ٹے مقتس کو پٹ" سے اس کا کھوج لگایا جا سکتا ہے۔ لیکن اس کا بڑا فائدہ یہ پہنچتا ہے کہ دوسرا فریق احساس شکست کیے بغیر ہتھیار ڈال دیتا ہے اور بیمار کی مزاج پرسی اور بیماری کے ازالہ کی تدابیر ہونے لگتی ہیں اور جلد ہی بگڑا ہوا گھر بنا ہوا نظر آنے لگتا ہے، کیا ایسی صورت میں بیماری کے ہزار نعمت ہونے میں شک کی گنجائش ہے؟

ملازم کو رخصت کی اشد ضرورت ہے۔ رخصت کے لیے درخواست کرتا ہے لیکن آقا یا افسر نہایت بے توجہی سے نامنظور کرتے ہیں، آخرکار لاچار و مجبور ملازم رخصت حاصل کرنے کے لیے بیمار بنتا ہے، آشوب چشم ہو جاتا ہے، دست آنے لگتے ہیں یا بخار آ جاتا ہے، حکیم یا ڈاکٹر کے پاس پہنچتا ہے اور بیماری کا سرٹیفکٹ حاصل کرنے میں کامیاب ہو جاتا ہے اور اپنی اس کامیابی پر "بیماری ہزار نعمت ہے" کے گن گاتا ہوا رخصت ہوتا ہے۔

مجھے ایک فوجی نے ایک آپ بیتی سنائی جنگ عظیم کا واقعہ ہے، یہ فوجی مصر کے محاذ جنگ پر متعین تھا، ایک سال سے زیادہ ہو چکا تھا رخصت نہیں ملی تھی، گھر سے بار بار تقاضے آتے تھے، بار بار درخواست دیتا تھا، لیکن مسترد ہو جاتی تھی، آخر اسکو ایک ترکیب سوجھی، ایک نہایت اہم موقع پر اپنے افسر کی حکم عدولی کی، جس کے نتیجے میں اس کا کورٹ مارشل ہوا۔

کورٹ مارشل کے ججوں نے ملزم سے عائد کردہ الزام کے متعلق استفسار کیا تو اس نے اپنے جرم کا اقرار کیا اور اقبال جرم ہونے کی حیثیت سے صفائی دینے سے انکار کر دیا۔ ججوں نے دریافت کیا تم نے یہ جرم کیوں

کیا ؟ اس کا جواب دیا گیا "میرے دل کی مرضی"

اب عدالت کے سامنے ملزم کو مجرم گرداننے اور سزا دینے میں کوئی رکاوٹ نہ تھی لیکن ملزم کا سابقہ ریکارڈ بے داغ تھا، لہذا کچھ نرمی اختیار کرنے کے خیال سے دریافت کیا "تم اپنے جرم کا اقبال کرتے ہو، تمہارا سابقہ ریکارڈ اچھا ہے لہذا تمہارے ساتھ یہ رعایت کی جاتی ہے کہ تم کو دو سزاؤں میں سے کوئی ایک سزا پسند کرنے کا اختیار دیا جاتا ہے، بتاؤ تم گولی سے مرنا پسند کرتے ہو یا جیل خانہ میں رہنا چاہتے ہو۔" عدالت کا خیال تھا کہ ملزم جیل کو پسند کرے گا، لیکن ججوں کی حیرت کی انتہا نہ رہی جب انھوں نے مجرم کے یہ الفاظ سنے "میں گولی سے مرنا پسند کرتا ہوں" دریافت کیا گیا "کیا تم ہوش و حواس کی حالت میں جواب دے رہے ہو" اس کے جواب میں مجرم نے کہا "ہاں جناب میں ہوش و حواس کی حالت میں جواب دے رہا ہوں کیا آپ مجھے پاگل سمجھتے ہیں"؟

ججوں کو شک ہوا اور انھوں نے ملزم کو ڈاکٹری معائنہ کے لیے بھیج دیا اور یہی اس کی دلی خواہش بھی تھی۔

معائنہ کے وقت ملزم نے اپنے پاگل پن کا ایسا پارٹ ادا کیا کہ ڈاکٹر کو لامحالہ خللِ دماغ کا سرٹیفکٹ دینا پڑا اور ساتھ ہی یہ بھی سفارش کی کہ ان کو مصر کی زیادہ گرم و خشک آب و ہوا سے نکال کر انڈیا کے کسی شفاخانہ میں بھیج دیا جائے۔

یہی ہوا بھی۔ ان کو فوراً جہاز میں سوار کر کے بمبئی کے کسی شفاخانہ میں بغرض علاج پہنچا دیا گیا، دماغی حالات کی جانچ کی گئی، مریض سے متعدد استفسارات کیے گئے تو کسی طرح کا خلل نہ پایا اور اس مصنوعی پاگل نے اپنے تمام حالات بلاکم و کاست صحیح صحیح کہہ سنائے۔ ڈاکٹر قدرتاً شریف الطبع تھا، کچھ مریض کے حالات سے ترس آیا، لہذا اس کے خلاف کوئی کارروائی نہ کی بلکہ چند ہفتے شفاخانہ میں رکھ کر تندرست قرار دیا اور کچھ دنوں تک آرام کرنے کے لیے رخصت کی سفارش کی اور ا...

الکحل اور وراثت

فرانس کی نیشنل کمیٹی برائے دفاع شراب کی شائع شدہ ایک تصنیف کے کچھ اقتباسات ذیل میں پیش کیے جاتے ہیں۔ اس کمیٹی کے صدر ڈاکٹر رآدیلاتے ہیں، جو فرانس کے طبی انجمن کے بھی صدر ہیں۔ پیرس یونی ورسٹی کی پوری میڈیکل فیکلٹی اس کمیٹی کی ممبر ہے۔ فرانس کے سارے میڈیکل اسکولوں کے ڈین اور مشہور ماہر میڈیکل پروفیسروں کی ایک لمبی فہرست اس کی پشت پر ہے۔

الکحلیت (شراب نوشی)، سوزاک، دق اور کینسر سے بھی زیادہ خطرناک بیماری ہے، کیونکہ یہ سارے نظام جسمانی کو غیر محسوس طریقہ سے الکحل سے پُر کردیتی ہے۔ لاکھوں آدمی ایسے ہیں، جو بدمست نہ ہونے کے باوجود اس مرض میں گرفتار رہتے ہیں کیونکہ الکحلیت ایک مستقل کیفیت ہوتی ہے جو وقتاً فوقتاً معمولی شراب نوشی کے باعث پیدا ہوجاتی ہے۔

الکحل غذا کی ضد ہوتی ہے کیونکہ یہ غشائے مخاطی کو خشک اور البیومن کو منجمد کرتی ہے۔ انہضامی رطوبات کے فعل کو روکتی ہے۔ وٹامنوں کے مفید اثرات سے محروم کرتی ہے اور اعصابی ترخیم کے سلسلہ میں شکر کے فعل کو متاثر کرتی ہے۔ الکحل سے جسم میں گرمی بھی پیدا نہیں ہوتی۔ دریافت شدہ چیزوں میں ابھی ایک ایسا جوہر ہے جو گرمی پیدا کرنے کے کام میں نہ لایا جاسکتا کیونکہ اس کی اکسیڈیشن کی رفتار کبھی نہیں بڑھتی۔

فرانس میں الکحلیت کے شکاروں کے دو تہائی شراب نوشی کے عادی ہوتے ہیں۔ شراب (وائن) انگوروں کا رس ہوتی ہے جس کی قوت شکر کے ضائع ہوجانے کی وجہ سے مضر ہوجاتی ہے۔ لیکن شراب نوشوں پر اس کا جتنا اثر پڑتا ہے وہ اس اثر کا عشر عشیر بھی نہیں ہے جو شرابیوں کے بچوں کو وراثتاً ملتا ہے۔ الکحلیت الکحلیوں کے مقابلہ میں ان کے بچوں کے لیے بہت زیادہ خطرناک ہوتی ہے۔ بُری مثال اور غربت کے علاوہ الکحلی اپنی اولاد کے لیے اور بہت سی خرابیاں چھوڑ جاتے ہیں۔ فرانس کے ناکارہ لوگوں میں پچاس سے نوے فیصدی تک الکحلیوں کی اولاد ہیں۔ ساٹھ فیصدی ناموزوں لوگ بھی انہی کی اولاد ہیں۔ نوعمر مجرموں میں پانچ فرانس کے نصف اشخاص پیرس میں تین چوتھائی ایسے ہیں جو شرابی والدین کی اولاد ہیں۔

ایسے تمام زہر جو اعصابی اور تولیدی نظام پر تباہ کن اثر ڈالتے ہیں ان میں مسلمہ طور پر الکحل کو پہلا درجہ حاصل ہے۔ حال میں ننگوئے نے جو تجربات کیے ہیں ان سے معلوم ہوا کہ جسمانی غدود میں سب سے زیادہ ہاضمہ اور تولید کے غدود الکحل جمع کرتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ ایک جگہ جمع ہوکر یہ الکحل بیکار نہیں رہتی۔ سب سے زیادہ ان جوہروں پر اس کا اثر ہوتا ہے جو انسان کے دل و دماغ کو قابو میں رکھنے میں ممد و معاون ہوتے ہیں۔ یہ ان غدود کی ساخت میں رد و بدل کر دیتی ہے، ان کے اثرات کو دبا دیتی ہے اور انھیں سخت کر دیتی ہے۔ اس لیے یہ بات کچھ زیادہ حیرت انگیز نہیں ہے کہ غیر معمولی جراثیم کے نتیجے میں پیدا شدہ بچوں کا مستقبل تاریک ہوتا ہے۔ الکحلی باپوں کی اولاد کے تولیدی اعضا کا پورا ارتقا نہیں ہوتا۔ ان کا اعصابی نظام غیر مستحکم ہوتا ہے اور مستقل طور پر درہم برہم رہتا ہے۔ اخلاقی طور پر اگر بالکل بے حس نہیں ہو جاتی تو بھی اکثر بہت سی بدعنوانیوں کا شکار ہو جاتی ہے۔ یہ چیز ان لوگوں کی سمجھ سے قدرے بالاتر ہے جو ان اثرات کے وارث نہیں ہیں۔

ایسے اخلاق سے گرے ہوئے لوگ یا ان کی اولاد بیسیوں قسم کے مراقوں میں پڑ جاتی ہے۔ ان شرابیوں کے بدقسمت بچے ملک میں ۵۰ فی صدی سوسائٹی کے غدار، بے جوڑ، بدمعاش، عصمت فروش اور مجرم لوگ پیدا کرتے ہیں۔ اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ سب ہی لوگ جسمانی یا نفسیاتی اعتبار سے ختم ہوجاتے ہیں بلکہ ان اثرات کی کمی یا بیشی ان والدین کی عمر اور شراب نوشی کی کمی یا کثرت پر منحصر ہوتی ہے جنھوں نے اس بدقسمت اولاد کو جنم دیا ہے لیکن یہ یقینی ہے کہ کسی شرابی کی اولاد قطعی طور پر تن درست اور صحیح حالت میں نہیں رہتی۔ اگر بچپن میں کوئی ظاہری خرابی نہیں معلوم ہوتی جو ان میں عام ہونی چاہیے، تب بھی وہ امراض معدہ اور اعصاب کے مریض رہتے ہیں۔ بہت رونے، مغلوب الغضب اور نحیف الجثہ ہوتے ہیں۔ بیس سال کی عمر میں ان کا جسم بارہ یا چودہ سالہ بچوں جیسا ہوتا ہے۔ جہاں تک ذہانت کا سوال ہے، بہتر سے بہتر حالات کے باوجود ان میں قوتِ ادراک کم ہوتی ہے۔ توجہ مرکوز کرنے میں دقت محسوس کرتے ہیں، بلکہ بعض اوقات تو یہ کام ان کے لیے ناممکن ہو جاتا ہے۔ دوسرے سادہ لوح ذہنی طور پر کمزور اور اکثر احمق ہوتے ہیں

ان سب پر مستزاد یہ کہ اکثر تشنجی اور صرعی دوروں میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ماہرین کی رائے میں مرگی کے مریضوں میں دو تہائی ایسے ہوتے ہیں جو شرابیوں کی اولاد ہیں۔

استقرارِ حمل کے وقت والدین نشہ کی حالت میں نہ ہوں، تب بھی اگر دورانِ حمل میں ماں شراب پی لے تو جنین کو لازمی طور پر اس لاپرواہی کی قیمت ادا کرنی ہوتی ہے۔ جسمانی خرابیوں کا انحصار حمل کے ایام پر ہوتا ہے۔ پہلے دو ماہ میں جب اس زہر کو ماں کا خون اپنے جسم میں لاتا ہے اس وقت چونکہ بچہ غیر منجمد حالت میں ہوتا ہے اس لیے اس کی پوری ساخت پر اس کا اثر ہوتا ہے۔ اگر اس قسم کا بچہ پیدا بھی ہوا تو اس میں کوئی کمی رہ جائے گی یا کوئی عجوبہ ہوگا۔ لیکن اگر شراب کا اثر بعد میں ہوا تو جسمانی ساخت پر تو بظاہر کوئی اثر نہیں پڑے گا لیکن دوسری جسمانی اور اعصابی خرابیاں پیدا ہوں گی۔ لیکن یہ اہم حقیقت یاد رکھیے کہ ماں کی صرف ایک دن کی شراب نوشی پیٹ کے بچے کے لیے تباہ کن ثابت ہو سکتی ہے۔ اس کے جسم میں کچھ ایسی اضافی چیزیں پیدا ہو سکتی ہیں جو پشتوں تک چلیں گی۔

اس بیان کے ثبوت میں ۱۹۵۳ کی سرکاری رپورٹ جو فرانس کی سرکاری کونسل نے اس ضمن میں شائع کی ہے پیش کی جا سکتی ہے۔ یہ رپورٹ اس تحقیقات پر دی گئی تھی جس کے ڈائرکٹر منسٹری آف فرانس کے ایم۔ برونا تھے۔ مختصر طور پر یوں سمجھیے:۔

۱۔ غیر معمولی بچوں کی پیدائش میں سوزاک کو کم دخل ہے۔

۲۔ جسمانی یا دماغی غیر معمولیت شرابی والدین کے بچوں میں بہت عام ہے۔ پچاس فی صدی کیسز میں یہ بات ثابت ہو چکی ہے۔

۳۔ محقق اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ تولیدی، جسمانی یا دماغی خرابیوں کے جملہ کیسوں میں تین چوتھائی ایسے ہیں جن میں اس خرابی کا سبب شرابی والدین ہوتے ہیں۔

۴۔ ان خرابیوں کا نو عمر مجرموں سے براہ راست تعلق معلوم ہوتا ہے۔

اس میں شک نہیں کہ ایسے حالات بھی جن کا تعلق شراب نوشی سے نہیں ہوتا اور خاندانی ماحول کسی مجرمانہ فعل پر مائل کرتے ہیں لیکن اگر ان سب چیزوں کے ہوتے ...
تو اس مجرمانہ فعل ...

قسمت

محمد اقبال ملانی

یہ دورِ عقل کا زمانہ ہے لیکن بے شمار آدمی آج بھی وہموں کی دنیا میں بھٹکتے پھر رہے ہیں۔ ان میں سے بہتوں کا اعتقاد یہ ہے کہ ان کی پیدائش کے وقت چوں کہ فلاں ستارہ فلاں برج میں تھا اس لیے ان کی قسمت اچھی یا بری ہے۔ کسی کو یہ فخر حاصل ہے کہ وہ اچھے ستاروں کے سنجوگ میں پیدا ہوا۔ کسی کو یہ غم کھائے جا رہا ہے کہ جب اس نے دنیا میں آنکھ کھولی تو زحل و مریخ ایک برج میں جمع تھے۔ یہی وجہ ہے کہ اس کی کوئی کوشش کامیاب نہیں ہوتی، کوئی کاروبار پھل پھول نہیں سکتا، نہ اس کی صحت اچھی رہتی ہے، نہ اسے اولاد کی طرف سے کوئی خوشی حاصل ہے، اس کی ساری تدبیریں الٹی ہو جاتی ہیں۔ وہ ہزار کوشش کرے، تقدیر کے لکھے کو نہیں مٹا سکتا۔

بے شمار لوگ ہاتھ کی لکیروں میں اپنی قسمت تلاش کر رہے ہیں۔ اخبارات میں پامسٹری کے متعلق مضامین چھپ رہے ہیں۔ یہ قسمت کی لکیر ہے، یہ عمر کی لکیر ہے، یہ زہرہ یا مشتری کا ابھار ہے، یہ بیویاں ہیں، یہ بچے ہیں، یہ سمندر کا سفر ہے اور یہ چھوٹی چھوٹی لکیریں ہیں جو زندگی یا قسمت کو قطع کر رہی ہیں، ظاہر کرتی ہیں کہ فلاں موقع پر کوئی سخت حادثہ پیش آئے گا یا موت واقع ہو جائے گی۔

سڑکوں پر جوتشی یا رمّال بیٹھے ہیں، جنم پتریاں دیکھ رہے ہیں، زائچے بنا رہے ہیں اور قسمت کے بارے میں مختلف سوالوں کا جواب دے رہے ہیں۔ کوئی شخص پوچھ رہا ہے کہ مجھے ملازمت کب ملے گی۔ کوئی یہ دریافت کر رہا ہے کہ میں محبت میں کامیاب ہوں گا یا نہیں۔ کسی کو یہ تجسس ہو کہ اس کی مصیبت کے دن کب ختم ہوں گے۔

غیر تعلیم یافتہ، جاہل طبقے کی حالت اور بھی افسوس ناک ہے۔ خانقاہوں اور مزاروں پر ان کے جمگھٹے لگے ہوئے ہیں۔ پاگل اور نیم پاگل سادھوؤں اور فقیروں کو عقیدت کے نذرانے پیش کیے جا رہے ہیں۔ لوگ اپنی بگڑی ہوئی قسمت بنانے کی خاطر قبروں پر ماتھے رگڑ رہے ہیں، منتیں مان رہے ہیں، چڑھاوے چڑھا رہے ہیں۔

بے شمار لوگ جن میں یونی ورسٹیوں کے گریجویٹ بھی شامل ہیں اچھے برے شگونوں پر اعتقاد رکھتے ہیں۔ اگر کسی شخص کے آگے سے بلی نکل جائے تو اسے مصیبت کا پیش خیمہ سمجھا جاتا ہے۔ تیرہ کے عدد کو اس حد تک منحوس سمجھا جاتا ہے کہ لوگ ہوٹلوں میں ۱۳ نمبر کے کمرے میں قیام نہیں کرتے، تیرھویں تاریخ کو سفر نہیں کرتے، تیرہ آدمی مل کے نہیں بیٹھتے۔ یہی سلوک تین کے عدد سے روا رکھا جاتا ہے۔ ایک ہی لائیٹر یا دیا سلائی سے بیک وقت تین سگریٹ نہیں سلگاتے۔ اسی طرح بعض مہینوں اور دنوں کو بھی سعد و نحس خیال کیا جاتا ہے۔ نحس دنوں میں نہ سفر کیا جاتا ہے، نہ نہایا جاتا ہے، نہ نیا لباس پہنا جاتا ہے اور نہ کوئی نیا کاروبار ہی شروع کیا جاتا ہے۔

یہ حالت دیکھ کر یوں محسوس ہوتا ہے کہ ساری کائنات ہی قسمت کے اسرار و رموز کے لیے وقف ہو۔ کروڑوں میل دور چاند یا سورج کو گرہن لگ جائے تو کرۂ ارض کے ستارہ شناسوں میں کھلبلی مچ جاتی ہے۔ پیشگوئیوں کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ فلاں ملک میں قحط پھیلے گا، فلاں علاقے میں انقلاب آئے گا، وبائی امراض پھوٹ پڑیں گے، فلاں راس یا فلاں قسم کے لوگوں کو تکلیفیں پیش آئیں گی یا انھیں غیر متوقع طور پر فائدہ پہنچے گا۔ پھر ستاروں سے نیچے اتر کر ہماری قسمت ہاتھ کی لکیروں میں ہے، دنوں اور مہینوں میں ہے، شگونوں میں ہے، ہندسوں میں ہے، قبروں اور مزاروں میں ہے اور مخبوط الحواس گداگروں، ننگ دھڑنگ سادھوؤں کی بڑبڑاہٹ میں ہے۔

تعلیم یافتہ لوگوں میں بھی اور جاہلوں میں بھی شاذ و نادر ہی کوئی ایسا شخص ملے گا جسے یہ فخر حاصل ہو کہ اس کا دماغ توہمات کی زنجیروں میں جکڑا ہوا نہیں ہے، اسے اپنی قسمت کے متعلق کوئی تجسس یا فکرمندی نہیں۔ اگر وہ بری ہے تو قدرت کے اٹل قوانین کے تحت بری ہے۔ اچھی ہے تو بھی قدرتی اصولوں کے مطابق اچھی ہے۔ کسی مجذوب کی نگاہِ کرم سے بدل نہیں سکتی۔ کسی ٹونے ٹوٹکے سے سُدھر نہیں سکتی۔ وہ قسمت پر بھروسہ نہیں کرتا، تدبیر و محنت پر اعتقاد رکھتا ہے۔

سوال کیا جا سکتا ہے کہ آخر قسمت کوئی چیز ہے بھی یا نہیں؟

[illegible] قسمت [illegible] تو ہے لیکن اس کے واضح حدود بھی مقرر ہیں۔ ہم اس کی تشریح اس طرح کرسکتے ہیں کہ جو کچھ کسی شخص کے امکانات سے باہر ہے وہ اس کے لیے قسمت ہے۔ میرا کسی خاص گھرانے میں پیدا ہونا، میرا رنگ، میرا قد، میرے خدوخال، وہ تعلیم و تربیت جو میرے والدین نے اپنے وسائل کے مطابق مجھے مہیا کی، وہ مادّی اور روحانی ورثہ جو مجھے ان سے حاصل ہوا، وہ ماحول جو مجھے قدرت کی طرف سے میسّر ہوا، یہ سب کچھ میری قسمت ہے۔ اب بھی جو کچھ میرے امکان سے باہر ہے وہ میری قسمت ہے۔ موت بھی میری قسمت ہے کیونکہ مجھے اس پر کوئی اختیار نہیں۔ اس طرح وہ حالات و واقعات جو میری مرضی دریافت کیے بغیر مجھ پر وارد ہوجائیں اور جن کو ٹالنا یا روکنا میرے بس کی بات نہیں، میری قسمت ہے، لیکن جو کچھ میں خود کرسکتا ہوں، جو نتائج میرے اپنے اعمال سے ظہور پذیر ہوتے ہیں انہیں قسمت کا نام نہیں دیا جا سکتا۔ فرض کیجیے کہ میں اخلاق، قانون یا حفظِ صحت کے کسی ضابطے کی خلاف ورزی کرتا ہوں، پھر اس کا خمیازہ بھگتتا ہوں، تو یہ میری قسمت نہیں ہے۔ اگر کوئی شخص اپنی غلطیوں اور کوتاہیوں کے نتائج کو اپنی قسمت کے سر تھوپ دیتا ہے اور اپنے قصور کو تسلیم نہیں کرتا، تو وہ اپنے آپ کو بھی اور دوسروں کو بھی دھوکا دیتا ہے۔

اس سے یہ ثابت ہوا کہ قسمت دو طرح کی ہوتی ہے: ایک وہ جس سے ہماری سعی و تدبیر کو کوئی تعلق نہیں ہوتا، اسے اتفاق کا نام دیا جا سکتا ہے۔ دوسری قسمت وہ ہے جو ہمیں خود بنانا پڑتی ہے اور اس کا بنانا بھی کوئی آسان نہیں۔ خون پسینہ ایک کیے بغیر ہم ایک خود ساختہ قسمت کے مالک نہیں بن سکتے۔ اگر ہماری زندگی پر سہل پسندی اور کم کوشی کا نظریہ غالب ہو تو قدرتاً ہم یہی تمنا کریں گے کہ ہمیں کوئی گری پڑی قسمت مل جائے۔ یہ تسلی کرنے کے لیے کہ آیا یہ ممکن بھی ہے کبھی اپنے ستاروں کی طرف دیکھتے ہیں، کبھی ہاتھ کی لکیروں کی طرف، کبھی فال ناموں سے رجوع کرتے ہیں اور کبھی خوابوں کی تعبیر دریافت کرتے پھرتے ہیں۔ کوئی بات اپنی تمنا کے خلاف سن لیتے ہیں تو مایوس ہوجاتے ہیں۔ کوئی خوش خبری سن لیتے ہیں تو پھولے نہیں سماتے۔

اس میں کوئی شبہ نہیں کہ کبھی کبھار ہمیں "گری پڑی قسمت" بھی مل جاتی ہے۔ ہمیں اس سے فائدہ پہنچتا ہے۔ ہماری مفلسی خوش حالی میں تبدیل ہوجاتی ہے، کئی بگڑے کام سنور جاتے ہیں لیکن اس کے باوجود ہمارا حقیقی مفاد اسی میں ہے کہ ہم ایسی قسمت کی تلاش میں وقت ضائع نہ کریں۔ نجومیوں، دست شناسوں اور عاملوں کی خوشامد کرکے اپنی خودداری کو مجروح نہ کریں اور سعد و نحس شگونوں کے چکر میں پڑکر اپنی ذہنی آزادی کو نقصان نہ پہنچائیں۔ اگر کوئی قسمت اپنے آپ ہماری خدمت کے لیے حاضر ہوجاتی ہے تو اس سے فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ لیکن اس قسم کے ایک آدھ تجربے کے بعد اگر کوئی شخص ہمیشہ کے لیے قسمت پر تکیہ [illegible]

بے انصافی کرے گا

ہاتھ دھو بیٹھے گا، جسے [illegible]

حاصل ہوسکتا تھا۔

اس بحث میں پڑنے کی ضرورت نہیں کہ قسمت کے بھید بتانے والے مختلف علوم مثلاً جوتش، نجوم یا پامسٹری وغیرہ صحیح علوم ہیں یا غلط، یقینی ہیں یا قیاسی۔ ہم فرض کرلیتے ہیں کہ یہ علوم صحیح اور یقینی ہیں اس کے باوجود دانائی اور احتیاط کا تقاضا یہ ہے کہ ہم [illegible] کے بارے میں کچھ بھی دریافت نہ کریں۔ ہماری تقد[illegible]

قسم کے حالات [illegible]

یا چار سال کے بعد

بہت پہلے ہی اس

کی مدت میں خود ہی

کہ فلاں مدت کے بعد ہمیں کوئی دفینہ یا دولت ملے گی یا ہم کسی بڑے مرتبے پر پہنچ جائیں گے تو قرینِ قیاس ہے کہ اس قسم کی پیش خبری بھی ہمارے لیے غیر مفید ہی ثابت ہوگی۔ یہ سوچ کر کہ ہماری خوش قسمتی کے دن تو اب آہی رہے ہیں، اس لیے محنت و مشقت کی اب کیا ضرورت ہے، ہم میں کاہلی اور بےکاری کا رجحان پیدا ہوگا، جو بجائے خود ایک بدقسمتی ہے۔ پھر اس امر کی کیا ضمانت ہے کہ ہمارے ہاتھ کی لکیروں یا ہمارے نام کے زائچے سے جو پیش گوئی کی گئی ہے، وہ ضرور ہی پوری ہوگی۔ ممکن ہے وہ غلط ثابت ہو اور ہم آخر وقت تک اپنے ذہنی اور عملی قویٰ کو ضائع کرتے چلے جائیں لہٰذا قسمت کا، وہ اچھی ہو یا بری قبل از وقت معلوم ہوجانا کبھی مفید ثابت نہیں ہوگا۔

قدرت کا منشا بھی یہی معلوم ہوتا ہے کہ انسان کو اس کی قسمت کے سربستہ راز قبل از وقت معلوم نہ ہونے پائیں اگر ایسا ہوتا تو انسانی زندگی بےشمار دلچسپیوں سے محروم ہوجاتی۔

ہماری بے شمار مسرتوں کا دریا نکل جائے گا۔

پس قسمت کو قبل از وقت معلوم کرنے کی کوشش نہ کیجیے۔ نہ کسی کری پڑی قسمت کی تلاش میں اپنی صلاحیتوں کو برباد ہی کیجیے وہ قسمت جو آپ کو مسرت کی دولت سے مالا مال کر سکتی ہے، جو آپ کو جدوجہد پر آمادہ رکھتی ہے اور آپ کی زندگی میں خود اعتمادی کا جوہر پیدا کرتی ہے، اصل میں وہی قسمت ہے، جس کے آپ خود معمار ہیں۔ یہ عظیم انسانی خوبیاں کسی دوسری قسمت کے ساتھ آپ کو نہیں ملیں گی۔

جو اس ناول کو پہلے ہی ختم کر دینا چاہتے ہیں کہ آگے چل کر ناول کے کرداروں کے ساتھ فلاں فلاں واقعات پیش آئیں گے اور فلاں حالات میں یہ قصہ ختم ہو جائے گا۔

باقی ماندہ کہانی کے اس انکشاف سے ناول میں آپکی دلچسپی ختم ہو جائے گی۔ اگر آپ نے اسے پڑھا بھی تو بے لطفی محسوس ہوتی رہیگی۔ ہماری زندگی بھی ایک قسم کا ناول ہے۔ ہم روزانہ اس کا ایک ایک ورق الٹتے رہتے ہیں۔ اگر ہمیں اپنی آئندہ قسمت کی تفصیلات پہلے

اس کی سر
کے لکھنے کو نہیں
بے شمار

عورتوں کے اندیشے

جیں پال پریٹ - ایم - ڈی

ہر شخص کے دل میں ایک خوف ہوتا ہے جو عمر کے کسی خاص دور میں سب سے بڑا خوف ہوتا ہے۔ تولیدی دور میں عورت کے لیے دو اندیشے سب سے زیادہ ہوتے ہیں۔ ایک حاملہ ہونے کا اور دوسرے حاملہ نہ ہو سکنے کا۔ ماں بننے نہ بننے کی بحث میں حالات، مالی حالت، اُمنگ اور بعض اوقات خود غرضی کا بہت بڑا حصہ ہوتا ہے بعض نوجوان عورتوں کے لیے استقرارِ حمل کا وقت ہمیشہ کچھ اور بعد میں "جب حالات زیادہ بہتر ہوں گے" ہوتا ہے۔ بہت سی عورتوں کے لیے اس کا وقت کبھی ہوتا ہی نہیں۔ اس خیال کے کتنوں پر حمل کا خوف ہر وقت مسلط رہتا ہے فیملی پلاننگ کے اس زور شور کے باوجود مادر فطرت کا راستہ بعض اوقات مختلف ہوتا ہے۔

میں نے عورتوں کو اپنے حاملہ ہونے کے متعلق معلومات ہونے پر خوف زدہ اور رنجیدہ دیکھا ہے۔ ایسی عورتوں میں بچہ کی خواہش پیدا کرنے اور اس طرح مکمل عورت بننے کا شوق دلانے میں ڈاکٹر کو زیادہ سے زیادہ ہوشیاری اور سمجھ کی ضرورت ہوتی ہے۔

اکثر جب ماہواری بند ہو جاتی ہے تو اس کا مطلب یہ نہیں ہوتا کہ حمل قرار پا گیا۔ کوئی بھی عورت جس کو ماہواری باقاعدہ ہوتی ہو کبھی کبھی بغیر کسی ظاہری سبب کے ناغہ کر جاتی ہے۔ اگر حمل کا شبہ ہو تو یہ معلوم کرنے کے لیے بہت سے لیبورٹری کے تجربات موجود ہیں۔ حمل جتنا جلد معلوم ہو جائے اچھا ہوتا ہے تاکہ حاملہ کی دیکھ بھال جلد از جلد شروع کر دی جائے۔ یہ نہ صرف حاملہ کے لیے بلکہ ہونے والے بچے کے لیے بھی نہایت ضروری ہے۔

سب سے زیادہ رنج دہ خوف اس بات کا ہوتا ہے کہ کوئی عورت کہیں بچہ پیدا کرنے کے ناقابل تو نہیں ہے؟ بعض اوقات اس اندیشہ کی کوئی بنیاد نہیں ہوتی۔ بانجھ پن دور کرنے کے سلسلے میں بہت کچھ کیا گیا ہے۔ اس کے علاج میں شوہر اور بیوی کا تعاون نہایت ضروری ہے لیکن واقعات کی معلومات بھی بہت ضروری ہے۔ ہر ایک کو اندیشہ ہو سکتا ہے کہ کمی اسی کے اندر ہے۔ عقل مندی یہ ہے کہ اس سلسلے میں کسی ڈاکٹر کا مشورہ حاصل کر لیا [illegible]

[illegible] بانیات [illegible]

ہیں کہ بچہ گود لیتے [illegible]

جذبہ بیدار ہو جاتا [illegible]

ہے۔ گھر کی پُر سکون [illegible]

استقرارِ حمل میں ممد ہوتا ہے۔

حمل کی شروعات میں ماہواری بند ہو جاتی ہے۔ اگرچہ اس زمانے میں بھی کچھ خون آسکتا ہے۔ [illegible]

ہو جاتی ہے۔ اب [illegible]

بڑھنے کے لیے اس [illegible]

تکلیف کی علامت [illegible]

کا خارج ہونا قابلِ [illegible]

اخراج بھی توجہ کی ضرورت ہے کیونکہ نل دف نالی کا حمل فوری طبی امداد چاہتا ہے۔

ابتدا ء حمل میں خون کا اخراج اسقاط کی علامت بھی ہو سکتا ہے بعض بیضے نارمل نہیں ہوتے اور قدرت ان غیر مکمل چیزوں کو ضائع کر دیتی ہے۔ اس غیر مکمل بیضے کی بڑھوتری رک جاتی ہے اور پھر خارج ہو جاتا ہے۔ حمل کے ابتدائی تین ماہ تھوڑا تھوڑا خون آنا عام بات ہے لیکن یہ طے کرنا کہ خون آنا نارمل ہے یا نہیں، ڈاکٹر کی ذمہ داری ہے۔

ایامِ یاس کے سلسلے میں بڑی بوڑھیوں میں بہت سی کہانیاں رائج ہیں بعض سمجھ دار عورتیں بھی یہ سمجھتی ہیں کہ ان میں مردانہ پن آجائے گا، زندگی کی ساری دل چسپیاں ختم ہو جائیں گی اور یہ کہ بڑھاپا آجائے گا اور اس دور میں تکلیف و پریشانی کا ہونا لازمی ہے۔

ایامِ یاس کا مطلب محض یہ ہے کہ عورت کے تولیدی ایام ختم ہو گئے ہیں ماہواری بند ہو جاتی ہے اور اس طرح اس کے بہت سے اندیشے ختم ہو جاتے ہیں۔ وہ جس حد تک چاہے جذباتی اور ظاہری طور پر اسی حد تک حسین اور خوش نظر آسکتی ہے۔ یہ حالت بالکل ایسی ہی ہے

ہو جیسے آپ ایک کمرے سے نکل کر دوسرے میں آجائیں۔ یہ دوسرا کمرہ بھی اتنا ہی روشن ہو جتنا پہلا تھا، بلکہ بعض چیزوں میں اس سے بہتر ہو۔

ایامِ یاس بذاتِ خود اتنے تکلیف دہ نہیں ہوتے، جتنا ان کا خوف ہوتا ہو۔ دراصل ایامِ یاس ایک عبوری دور ہوتا ہو، جیسے بچپن سے نیم بلوغت اور نیم بلوغت سے بلوغت۔ اس زمانے میں خاص سوال جو کیے جاتے ہیں یہ ہیں:۔ ۱۔ کیا ماہواری ایک دم بند ہو جائے گی یا رفتہ رفتہ؟

۲۔ خون کمی کے ساتھ آئے گا یا کثرت سے؟

۳۔ ذاتی زندگی پر اس تبدیلی کا کیا اثر پڑے گا؟

ان کے جوابات بالکل معمولی ہیں۔

۱۔ ایامِ یاس میں ماہواری کا بند ہونا مختلف طریقوں سے ہوتا ہو۔ خون ایک دم بند ہو جائے اور اس کی پہلے سے خبر نہ ہو اور پھر کبھی نہ آئے یا زیادہ فصل سے آئے جیسے چند ماہ بعد یا ایک سال بعد۔

۲۔ ہر مہینے خون آنے کے دنوں میں کمی آتی جائے۔ خون کی مقدار بھی کم ہوتی چلی جائے، خون کا جلدی جلدی اور زیادہ مقدار میں آنا نارمل ہے۔ دونوں چیزوں کا سبب معلوم ہونا چاہیے۔

۳۔ کسی جسمانی یا دماغی تبدیلی یا روک تھام کی ضرورت نہیں ہو۔

عام طور پر عورتوں میں اس زمانہ میں جو (HOT FLESHES) ہوتے ہیں ان سے ظاہر ہوتا ہو کہ بیضہ دان کا فعل کم ہو رہا ہو۔ رحم کے ماہانہ دور بیضہ دان کی رطوبات کے ذریعہ کام کرتے ہیں۔ بہت سے حالات میں یہ (FLESHRS) ہارمونوں کی کمی کے بجائے کسی اور وجہ سے ہوتے ہیں تاہم (FLESHES) کے پہلے ہی دورے پر عورتیں ڈاکٹر کے پاس انجکشن کے لیے پہنچ جاتی ہیں۔ تمام عورتوں کو معلوم ہونا چاہیے کہ ہارمونوں کی کثرت نے خون جاری ہونے کا ایک مسئلہ کھڑا کر دیا ہو۔ شاید اس کی وجہ یہ ہو کہ خون جاری ہونے کے دور میں پہلے ہی فرق آگیا ہو۔ اگر ہارمون داخل کیے جائیں گے تو اس بے قاعدگی میں بعض حالتوں میں اور اضافہ ہوگا۔

اگر اس موقع پر معقولیت سے کام لیا جائے تو بہت سی رکاوٹیں دور ہو جائیں۔ معالجوں کو ہمدردی اور مہربانی سے واقعات سے آگاہ کرنا چاہیے اور ان کے دماغوں کو سکون پہنچانا چاہیے۔ حالات سے صحیح طور سے واقفیت اور سکون سے ان کا مقابلہ بہت سے اندیشوں سے دور کر دیتا ہو۔

ایامِ یاس کی مریضہ کو اپنی مشکلات ہی کو لیے بیٹھا نہیں رہنا چاہیے بلکہ عقل مندی اسی میں ہو کہ دوسری مصروفیتوں میں اس قدر منہمک رہے کہ اس سلسلے میں جتنے ذاتی اندیشے ہیں وہ پس پشت پڑ جائیں۔

سرطان کے سلسلے میں اتنا کچھ کہا گیا ہو کہ اگر میں اس سلسلے میں کچھ اور کہوں تو اندیشہ ہو کہ اندیشوں میں اور اضافہ ہو جائے لیکن پبلک مفاد میں ہو کہ گزشتہ دس سال میں لوگ اس کی طرف متوجہ ہو گئے ہیں کہ معمولی علامت پر بھی نظر رکھیں، کیونکہ پوشیدہ اندیشے بہت حد تک دور ہو چکے ہیں، اس وجہ سے ابتدائی معلومات کی بنیاد پر بہت سے علاج کارگر ہو چکے ہیں۔

عورتوں کو سرطان کے معاملے میں بے کار اندیشوں کا شکار نہیں ہونا چاہیے۔ معمولی سی گومڑ سے ان کو یہ سمجھ لینا چاہیے کہ وہ سرطان میں گرفتار ہو گئیں۔ اگر کوئی اندیشہ ہو تو بہتر یہ ہے کہ حقائق سے واقفیت حاصل کر لی جائے۔ ان کو مہینوں اور برسوں یہ اندیشہ دبائے نہ رکھنا چاہیے۔ بہت سے حالات میں عزیزوں اور دوستوں کے اصرار پر جب ڈاکٹر کو دکھایا جاتا ہو تو سارے اندیشے کافور ہو جاتے ہیں۔ سرطان کے معمولی اندیشے کو بھی ظاہر کر دینا چاہیے۔ کوئی نشان بھی خطرہ کی علامت ہوتا ہے اور اس پر توجہ کی ضرورت ہے۔ اگر یہ تولیدی دور میں یا اس کے بعد ہوتا ہو تو فوری معالجہ کی طرف توجہ کی ضرورت ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ یہ سرطان کی علامت ہو لیکن یہ قدرت کا خبردار کرنے کا طریقہ ہوتا ہے۔ ہر سرطان کا علاج ہو سکتا ہے اگر یہ جلدی معلوم ہو جائے۔ اس صدی میں میڈیکل سائنس نے جتنی ترقی کی ہے اگزشتہ صدیوں کی ترقی سے کہیں زیادہ ہو۔ اس کے فوائد سے واقفیت کی وجہ سے خوف میں کمی بھی ایک فائدہ ہے۔ نیز یہ بھی کہ جسم اور اس کے افعال و امراض سے واقفیت عام لوگوں کو بھی حاصل ہے۔ آپ کا معالج پہلے زمانے کے معالج کے مقابلے میں جسمانی صحت کے مسائل کا مقابلہ کرنے کے لیے زیادہ مسلح ہے ان چیزوں نے ہمارے لیے زیادہ لمبی، زیادہ صحت مند اور زیادہ خوش گوار زندگی گزارنے کا موقع بخش دیا ہے۔

آپ کا بچہ اپنی مدد آپ کر سکتا ہے

جنیویا۔ کی بحول

آپ کا بچہ اپنی مدد آپ کر سکتا ہے بلکہ کرنا چاہتا ہے۔ آپ کو بتانا چاہیے کہ یہ کام وہ کرے کس طرح۔ اور وہ بھی اس طور پر کہ بچہ نہ سمجھ سکے کہ اس کی جگہ آپ وہ کام کر دیں گی۔ آپ قریب کھڑے ہو کر اس کے سیکھنے کی کوشش کو سہارا دیجیے۔ اس کو ننھی منی کامیابیاں حاصل کر کے اپنی کوشش کی کامیابی پر خوش ہونے دیجیے۔ بچہ کی زندگی میں اپنے طور پر کام کرنے کا عمل بیحد اہمیت رکھتا ہے۔ جب اس طرح آپ بڑے پن کی طرف اس کی رہنمائی کرتی ہیں تو اس کے قدموں کو صحیح راستہ پر ڈال دیتی ہیں۔

جب پہلی دفعہ آپ کی منی بچی اپنے آپ کھانے کی کوشش کرتی ہے تو اس کو یہ خبر نہیں ہوتی کہ کرسی یا فرش خراب ہوگا بلکہ وہ تو اپنی مدد آپ کرنا چاہتی ہے۔ اگر اس ذرا سی کوشش میں وہ کامیاب ہوتی ہے تو اس میں خود اعتمادی پیدا ہوتی ہے۔ کبھی کبھی بڑوں کے ساتھ ایک ہی میز پر منی کو بھی کھانے دینا اچھا ہے۔ برابری کے سلوک سے وہ بھی خود کو کنبہ کا ایک فرد محسوس کرے گی۔ اس سے بھی زیادہ یہ کہ اس کی سماجی ترقی میں امداد ملے گی اور غالباً ایک ہی سال میں وہ اپنے ہاتھ سے کھانا کھانے لگے گی۔

منی کے چار مہینے کے بھائی کو پلنے کی ضرورت ہے تاکہ وہ چاروں طرف گھوم پھر سکے۔ اس میں اسے بیٹھنے کا بھی موقع مل سکتا ہے، ہاتھ سے پکڑ سکتا ہے اور پھر بعد میں بغیر سہارے کھڑا بھی ہو سکے گا۔ آپ کا بچہ بغیر کسی کے کپڑے پہننا چاہتا ہے۔ آپ دیکھیں گی کہ پہلے موقع بہ موقع کپڑے اتارتا دیکھتا ہے۔ اس کی ان حرکتوں سے آپ پریشان ہو کر ڈانٹ ڈپٹ کیجیے تو خود کام کرنے کا جذبہ دب کر رہ جائے گا۔ اس کے لیے ایسا لباس ہے کہ وہ خود پہن سکے مثلاً کھلی ہوئی قمیض مضبوط فیتوں والے اور آل۔ جہاں تک ہو سکے رنگ برنگے فیتوں اور بکسوؤں کے استعمال سے پرہیز۔ معمولی لباس کا انتخاب بھی اس طرح کیجیے کہ بچہ کو سیکھنے کے زیادہ سے زیادہ امداد مل سکے۔ اس کا خیال رکھیے کہ کپڑے ہمیشہ اندر ہیں۔ اور کاغذ کو فرش پر پھیلا کر رکھیے۔ جوتے اس طرح رکھیے کہ کھلے رہیں اور ان کی زبانیں باہر نکلی ہوئی اور اونچی اٹھی رہیں۔

بچہ کے لیے آسانیاں فراہم کر کے آپ اس کو کوشش جاری رکھنے کا بڑھاوا دیتی ہیں۔ بچہ کو خود منہ ہاتھ دھونے دیجیے۔ اگرچہ اچھی طرح صفائی نہ ہوگی، جسے بعد میں آپ خود دھلوا سکتی ہیں لیکن پہلے اسے کوشش کی داد دے دیجیے۔ اپنے طور پر سب کچھ کرنے کے لیے اس کو کھلی چھٹی نہ دے دیجیے لیکن بچہ کی وہ خوشی ذہن میں رکھیے جو ایک کام کے کر لینے پر اسے حاصل ہو سکتی ہے۔ یہ ہمیشہ یاد رکھیے کہ کوششیں بھی اس تعریف کی مستحق ہوتی ہے جو تکمیل پر دی جاتی ہے۔ بچہ کی ہر اس کوشش کی داد دیجیے جو وہ ... یہ بیحد ضروری چیز ہے۔

قدرتی طور پر ... سے آس لگائے ہے لیکن اس کی زندگی بھر کا ارتقا ... کر لینے دیکر اس سلسلے میں اور کھانا کھانا۔ آپ اس کی آئندہ زندگی خوش گوار بنانے کے لیے اپنی فطری خواہش کو دبانے کی کوشش کیجیے۔

بچہ کو سلیم الطبع بنانے کے لیے ضروری ہے کہ آپ اپنے گھر میں پرسکون زندگی بسر کریں۔ اس کی بہت سی عادات آپ کی عادات و اطوار کے مطابق بنیں گی۔ اگر آپ کو اپنے جذبات پر قابو حاصل ہوگا تو آپ کے بچہ میں بھی اب اور ہمیشہ یہ خوبی پیدا ہوگی۔

لیکن یہ امید ہرگز نہ رکھیے کہ وہ ایک دم بلند معیار پر پہنچ جائے گا۔ معیار کی تکمیل کے مطالبے سے وہ ہمت ہار دے گا۔ اپنی، اپنے کنبے اور اپنے بچہ کی مدد کرنے کے لیے آپ اپنا کام پروگرام کے تحت کیجیے اور اس کا خیال رکھیے کہ آپ کو ضروری آرام، تفریح اور سوشل میل جول کا موقع پوری طرح حاصل ہو۔ خوف، غصہ اور فکر کے جذبات کو قابو میں رکھیے۔

قدم بہ قدم

صحت و شادمانی کی طرف



اچھی صحت اور اچھی قسمت کی بنیاد بچپن ہی میں رکھی جاتی ہے
اپنے بچے کو غذا کی کمی اور موسمی علالتوں کا شکار نہ ہونے دیجئے۔

"نونہال وہ صحت بخش ٹانک ہے جو آپ کے بچے کے نشوونما کو مضبوط کرتا ہے اس کے بڑھنے اور پھلنے پھولنے میں مدد دیتا ہے اور اس کی مسلسل ترقی کا ضامن ہے۔ اس میں وہ تمام ضروری اجزا موجود ہیں جن کی بچوں کے جسم اور دماغ کو ضرورت ہوتی ہے۔"

بچوں کی صحت کا محافظ

نونہال

ہمدرد

بچوں کے لیے





مانگنے والے کو دُنیا بھی نئی دیتے ہیں

نسیم قاسمی

اکبر بادشاہ کو شکار کا بہت شوق تھا۔ اکثر شکار کو جاتے اور کئی کئی روز تک شکار میں رہتے تھے۔ ایک دفعہ کا ذکر ہے وہ بیربل کو ساتھ لے کر شکار کی تلاش میں شکارگاہ سے بہت دور نکل گئے۔ دوپہر کا وقت تھا اور دھوپ تیز تھی چلتے چلتے اکبر کو زور کی پیاس لگنے لگی۔ بیربل نے اِدھر اُدھر بہت تلاش کیا، کہیں بادشاہ کے پینے کے لائق پانی مل جائے۔ لیکن وہاں دُور دُور بھی کہیں پانی نظر نہ آیا۔ البتہ ایک جگہ گنّے کا رس نکالا جارہا تھا۔ لہٰذا بیربل نے اکبر سے کہا، پانی تو یہاں کہیں بھی نہیں ہے اگر چاہیں تو گنّے کا رس حاضر ہے۔ بادشاہ کو بیربل کی یہ تجویز بہت پسند آئی اور اس کے ساتھ جاکر رس نکالنے والے کسان سے اپنی خواہش ظاہر کی۔ کسان نے گنّے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا توڑ کر چرخی میں لگایا اور



بیربل نے کٹورا لگادیا۔ ذرا سی دیر میں اتنا بڑا کٹورا بھر گیا اور بادشاہ کے حوالہ کیا۔ پیتے پیتے بادشاہ کو خیال ہوا کہ گنّے کے اتنے سے ٹکڑے میں اتنا بڑا کٹورا بھر گیا یہ لوگ تو خوب پیسے پیدا کرتے ہوں گے۔ ان سے ٹیکس موجودہ ٹیکس سے زائد لینا چاہیے۔ اور ایک کٹورے سے اکبر کو سیری نہیں ہوئی۔ بیربل نے دوبارہ کٹورا لگا دیا۔ کسان نے پہلے جتنا گنّے کا ٹکڑا لے کر رس نکالا۔ لیکن اکبر نے دیکھا کہ اب کے کٹورا بہت خالی تھا۔ اس نے سوال کیا یہ کیا بات کہ پہلی مرتبہ جتنا ٹکڑا گنّے کا لیا تھا، اتنا ہی دوبارہ تھا۔ پھر کٹورا کیوں نہیں بھرا؟ کسان نے سادگی سے جواب دیا ... اس لیے اب کے رس کم نکل سکا اور کسان کے اس جواب سے اکبر کو بھی کچھ خیال آیا اور اس نے اپنے اگلے خیال کی تردید میں سوچا، ارے یہ بے چارے کسان غریب ہیں جو ٹیکس اب دیتے ہیں وہی ان کے لیے کیا کم ہے، نجانے کیسے گزارا کرتے ہوں گے کس طرح بال بچے پلتے ہوں گے اور اب جو بادشاہ کے بعد بیربل نے رس پینا چاہا تو پہلی دفعہ کے برابر گنّے کے ٹکڑے سے پھر کٹورا رس سے بھر گیا۔ یہ دیکھ کر بادشاہ کو بہت ہی تعجب ہوا اور نیت کے اچھے اور بُرے اثر کا ہمیشہ کے لیے قائل ہوگیا۔ اکبر کے حکم سے بیربل نے اس کی قیمت کسان کو دینا چاہی لیکن جب اس نے قیمت لینے سے سختی سے انکار کیا تو چلتے وقت اکبر نے کسان سے کہا، اگر تجھ پر کبھی بُرا وقت پڑے تو آگرے پہنچکر اکبر کا نام پوچھ لینا اور میرے پاس آجانا جو کچھ ہوسکے گا تیری مدد کروں گا ..... اتفاق کی بات تھوڑا ہی عرصہ گزرا تھا کہ ایک سال ایسا سخت آیا کہ بارش نہ ہونے سے غلہ بالکل نہیں ہوا اور تمام آدمی و جانور بھوک سے تڑپنے لگے۔ یہ کسان اور اس کے بال بچے بھی اس مصیبت میں مبتلا و سخت پریشان تھے کہ ایک دن اس کی بیوی نے کسان کو توجہ دلائی کہ بھلا اس سے بُرا وقت ہم پر اور کیا ہوگا، جاؤ تو سہی شاید وہ اکبر نامی شخص ہماری کچھ مدد کرے۔ اور کسان بیچارا فاقوں کا مارا اللہ کا نام لے کر آگرے روانہ ہوگیا۔ آگرے پہنچکر اس نے اپنی زبان میں ہر ایک سے اکبر کا پتہ پوچھنا شروع کیا "اندھے کوئی اکبر یارہ رہے ہے کائیں"۔ "یہاں کوئی اکبر رہتا ہے کیا" ہیں جی کتے اکبر یا نے جانو ہو کائیں"



(کیوں صاحب تم اکبر کو جانتے ہو کیا) شہر کے لوگ گاؤں والوں کی بولی بہت کم سمجھتے ہیں، لہٰذا بہت سے تو اس کی بات سن کر صورت دیکھتے اور خاموش ہو جاتے اور جو کوئی اس کی زبان سمجھتے وہ اسے ڈانٹتے کہ ہشت اس نام کا ادب کر یہ ہمارے بادشاہ کا نام ہے۔ اور غریب تنگ آکر کہتا' تمہاں کے بادشاہ نے یاں کنڑ پہنچے ہے میں تو ہمارے اکبرا نے پوچھوں (تمہارے بادشاہ کو یہاں کون پوچھتا ہے۔ میں تو اپنے اکبر کو پوچھ رہا ہوں) آخر تنگ آکر کسان گالیوں کے ساتھ خود اکبر کو پکارنے لگا۔ ارے او اکبریا تو کوڑے مر گیا ہے' سارے جگت مانے تنے ہیرتا ڈولوں ہوں تمہارے پتہ کونے لاگے (ارے او اکبر تو کہاں مر گیا، تمام دنیا میں تجھے ڈھونڈتا پھرتا ہوں' لیکن تیرا پتہ ہی نہیں ملتا) اور اس گستاخی اور بے ادبی پر تو لوگ کسان کو مارنے لگے۔ آخر اُڑتے اُڑتے یہ خبر بادشاہ تک پہنچی کہ ایک گنوار گالیاں دے دے کر حضور کو ہر گلی کوچے میں پکارتا پھرتا ہے۔ اکبر نے بیربل کو حکم دیا کہ اس کو بلاؤ اور جس وقت یہ ستم رسیدہ حاضر کیا گیا، اکبر نماز کی تیاری میں تھے۔ کسان نے صورت دیکھتے ہی اوّل تو اس کو اپنی زبان میں خوب برا بھلا کہا اور جب دیکھا کہ جواب دینے کے بجائے یہ تو کبھی اٹھتا ہے، کبھی بیٹھتا ہے تو کبھی زمین پہ اوندھا ہو جاتا ہے تو سمجھا کہ ارے اس کے پیٹ میں درد ہو گیا اس لیے تڑپ رہا ہے اور بیربل سے تھوڑی سونف منگوا کر نماز میں ہی اکبر کو دینا چاہی کہ لے اینکو پھانک ابا چوکھا ہو جائے لا دے اس کو پھانک لے ابھی اچھا ہو جائے گا، لیکن بیربل نے اسے کسی طرح روک کر الگ بٹھایا۔ بادشاہ نماز سے فارغ ہوئے اور ہاتھ اٹھا کر دعا مانگنے کے بعد اس سے مخاطب ہوئے تو پہلا سوال اُن سے کسان نے یہی کیا۔ کائیں تمہارے پیٹ مائے درد چھو جو تو لیاں اُٹھ بیٹھ کرے تھا (کیا تیرے پیٹ میں درد تھا جو تو یوں اٹھک بیٹھک کر رہا تھا)، اکبر نے کہا میرے درد نہیں ہو رہا تھا بلکہ میں تو اپنے خدا سے مانگ رہا تھا اور گنوار کسان اکبر سے یہ جواب سن کر فوراً اٹھ کھڑا ہوا اور کہنے لگا' ارے منگتا تو مٹے کائیں دیلا تو تو کھدُ ہی مانگے ہے (ارے بھکے تو مجھے کیا دیگا تو تو خود ہی مانگتا ہے) اور روکنے کے باوجود نہیں رکا اور چلا گیا۔ گھر پہنچ کر بیوی سے بولا لاری مہارے تیئیں دھوکا کولڑا ر نماج کا چھیتڑا لا جیں سے اکبریا مانگے ہے اوسے میں بھی مانگا لا (لا میرے واسطے وضو کا لوٹا اور نماز کا ایک کپڑا لا جس سے اکبر مانگتا ہے اس سے ہی میں مانگوں گا) اور کسان نے بادشاہ کی نقل میں ہاتھ منہ پاؤں دھوئے اور کپڑا بچھا کر اٹھک بیٹھک کر کے آسمان کی طرف ہاتھ اٹھائے اور گڑگڑا کر صدق و یقین کے ساتھ دُعا مانگنے لگا' جو اکبریا نے دیا وہ منے بھی دے (جو اکبر کو دیا وہ مجھے بھی دے)، اور واقعی خدا نے اس کی ایسی سنی کہ خوب بارش ہوئی۔ تمام جنگل ہرے ہو گئے اور اتنا غلہ پیدا ہوا کہ رکھنے کو ٹھکانا نہ رہا۔ دانے چارے کی کثرت سے بیل، گائے، بھینس، بکریاں پھول کر کُپا ہو گئیں اور دودھ دہی کی افراط سے آدمیوں کے منہ پھر گئے۔





بچو! تم کو بھی اپنی نیت ہمیشہ اچھی رکھنی چاہیے اور اپنے دلوں میں اچھی امیدیں اور نیک ارادے پیدا کر کے سچے دل سے کامیابی کی خدا کے حضور دُعا کرنی چاہیے۔ خدا انسان کی کوششیں اور اچھے ارادے ضرور پورے کرتا ہے۔

(نسیم عباسی برکاتی)

خوش خبری کا اثر بہرے پن پر

بستھان سینڈراس کو جو یونان کے باشندے ہیں اور سات برس سے گونگے اور بہرے تھے، ایک خط موصول ہوا جس میں اطلاع دی گئی تھی کہ ان کا لڑکا جو مدت سے لاپتہ تھا کینیڈا میں صحیح سلامت موجود ہے۔ اس خط کو پانے پر مسٹر سینڈراس نے چیخ کر اپنی بیوی سے کہا "ہمارا بیٹا زندہ موجود ہے"۔

اس کے بعد جب وہ اپنی آنکھوں سے خوشی کے آنسو پونچھ رہا تھا اسے معلوم ہوا کہ اب وہ بہرا نہیں ہے اور اچھی طرح سُن سکتا ہے اور اسکا گونگا پن بھی دور ہو گیا۔

مسٹر سینڈراس اپنے ملک کی خانہ جنگی کے دوران میں بہرے اور گونگے ہو گئے تھے۔ جنگ میں ان کے چھوٹے لڑکے کو کمیونسٹوں نے گرفتار کر لیا تھا اور وہ مشرقی یورپ کے کسی ملک میں تھا۔ خط میں اسے اطلاع دی گئی تھی کہ ریڈ کراس کی مدد سے اس کا بیٹا رہا کر دیا گیا اور وہ کینیڈا میں ہے۔

نشہ سے دماغ سکڑ جاتا ہے

ڈاکٹر لے۔ ڈبلس ایکیلی کورن جو کیلیفورنیا یونیورسٹی کے طبی اسکول کے ایک رکن ہیں فرماتے ہیں، زیادہ مدت تک بہت زیادہ شراب پیتے رہنے سے دماغ سکڑ جاتا ہے۔ انھوں نے اپنے اس نظریہ کی بنیاد اس تحقیقات پر رکھی ہے جو چھ ریٹائرڈ فوجیوں کے متعلق سین ڈیگو کے بحری ہسپتال میں کی گئی۔ یہ سب آدمی بڑے بلانوش تھے۔ تحقیقات سے معلوم ہوا کہ ان سب کے دماغ بہت زیادہ سکڑ گئے ہیں، اور نفسیاتی امتحان سے یہ بات بھی معلوم ہوئی کہ ان لوگوں کے دماغ کو کافی نقصان بھی پہنچ چکا ہے۔

اس کا نام ٹانسیلائیٹز ہے

وسکانسن میں امریکن بحری فوج کے لیے سپاہیوں کی بھرتی ہو رہی تھی۔ بھرتی کرنیوالے افسر نے ایک امیدوار سے پوچھا "تمھارا نام کیا ہے؟" جواب ملا "ٹانسیلائیٹز" (التہاب لوزہ) افسر نے کہا "میں نہیں پوچھ رہا ہوں کہ تمھیں کیا بیماری ہے، یہ طبی معائنہ کے وقت بتانا مجھے یہ بتاؤ کہ تمہارا نام کیا ہے، مجھے اپنے نام کا پہلا جزیا بپتسمے کا نام بتاؤ"۔

امیدوار نے جواب دیا "میرا پہلا نام ٹانسیلائیٹز ہی ہے" مگر اس کی بات کا کسی کو یقین نہیں آیا۔ اس وقت جتنے آدمی موجود تھے وہ سب سمجھے کہ یہ امیدوار چھلاوا بننے کی کوشش کر رہا ہے۔ خاص طور پر اس وقت اور بھی اس بات کا شبہ ہوا جب بحری ڈاکٹر کے معائنہ کے بعد معلوم ہوا کہ ٹانسیلائیٹز جکسن واقعی ٹانسیلائیٹز یا التہاب لوزہ میں مبتلا ہے۔

اسی دوران میں بھرتی کے بورڈ نے تحقیقات کی تو معلوم ہوا کہ جکسن کے سارے خاندان والوں کے نام بیماریوں پر ہیں۔ جکسن امیدوار کے ایک بہن اور تین بھائی تھے۔ اب آپ اس کا یقین کریں یا نہ کریں، ان کے پہلے نام پیدائش کے وقت یہ رکھے گئے تھے، مینن جائیٹیز (گردن توڑ بخار)، لارنجا جائیٹیز (حنجرے کا ورم)، اپنڈیسائیٹیز (التہاب زائدہ)، پیریٹو نائیٹیز (سوزش غشائے بطن) ان کے دوست انھیں ٹونی، میتی، لاری، ایبسی اور پیری کے ناموں سے پکارتے تھے، کسی کو شبہ بھی نہیں ہوتا تھا کہ یہ نام کن لفظوں کا اختصار ہے۔

عورتوں کی کسرت

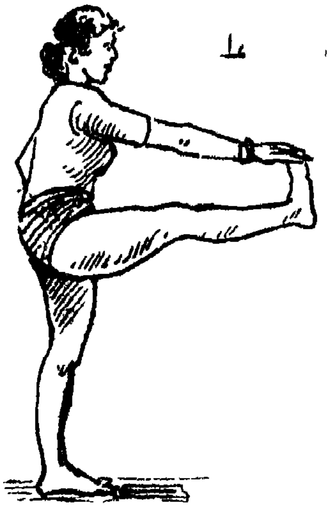
لبانیا پالٹ

کسرت کے متعلق پہلے بھی بتایا جا چکا ہے اور آئندہ بھی بتاتی رہوں گی لیکن یہ یاد رکھیے کہ صحت ٹھیک رکھنے کے لیے کسرت ہی کافی نہیں ہے۔ آرام، نیند، غسل اور غذا کا بھی اس سلسلہ میں ایک مقام ہے۔ آپ نے دیکھا ہوگا کہ بعض بہنوں کی صحت اور شکل و صورت پر کسرت سے اچھا اثر نہیں پڑتا، بلکہ رفتہ رفتہ گرتی جاتی ہے۔ اس حالت کا الزام کسرت کے سر نہیں رکھا جا سکتا۔ اس سے صاف ظاہر ہوتا ہے کہ قوت جمع کرنے سے زیادہ خرچ کی جا رہی ہے یعنی جسم پر ضرورت سے زیادہ بوجھ ڈالا جا رہا ہے۔ ایسی بہنوں کو کسرت، آرام، غذا وغیرہ کے متعلق کسی ماہر سے مشورہ کرنا چاہیے اور اس پر کاربند رہنا چاہیے۔ جن بہنوں کے جسم کمزور ہوتے ہیں یا جو بیماری سے اٹھی ہوتی ہیں یا جلد تھک جاتی ہیں۔ انہیں کسرت شروع کرنے سے پہلے اچھی طرح اپنا ڈاکٹری معائنہ کرا لینا چاہیے۔ یہ یاد رکھیے کہ بساط سے زیادہ محنت کرنے سے جسم میں جو کمی پیدا ہو جائے گی اس کو پورا کرنے کے لیے پچھ مہینے درکار ہوں گے۔

اس کو اچھی طرح ذہن میں رکھیے کہ غذا، آرام اور کسرت کے سلسلہ میں جو چیز دبلی پتلی بہنوں کے لیے اچھی ہے یہ ضروری نہیں ہے کہ موٹے تازے جسموں کے لیے بھی اچھی ہو۔ مثلاً جس بہن کے ہاضمہ میں خرابی ہو ان کو کوئی موزوں آسن شروع کر دینا چاہیے اور اپنے مناسب حال غذا کھانی چاہیے۔ اس کے مقابلہ میں جن بہنوں کی خوراک اچھی ہے اور جسم فربہ، انھیں رفتہ رفتہ کسرت زیادہ کرنی چاہیے اور خوراک کم، لیکن یہ خیال رکھیے جسم کے لیے ضروری غذائیت حاصل ہوتی رہے۔ یہ مناسب چیزیں ایسی ہیں کہ ان پر کوئی ماہر ہی رائے دے سکتا ہے۔ عام لوگوں کا کام نہیں ہے۔ معدہ کے امراض آجکل بہت عام ہیں۔ جو بہنیں خراب ہاضمہ کا شکار ہیں انھیں پہلے طبی مشورہ حاصل کرنا چاہیے۔ آخر میں ایک چیز اور بھی ایسی ہے جو عام طور پر نظر انداز کر دی جاتی ہے لیکن بہت اہمیت رکھتی ہے، وہ ہے خوش مزاجی۔ دماغی سکون اور جسمانی بہتری کا چولی دامن کا ساتھ ہے، دونوں ایک دوسرے پر اثر ڈالتے ہیں۔ اگر آپ یہ یقین کر لیں کہ کسرت سے آپ کا جسم بہتر ہو رہا ہے تو نتائج زیادہ سے زیادہ بہتر حاصل ہو سکتے ہیں۔

اب کسرتوں کے متعلق سنیے

۱۔ بالکل سیدھی کھڑی ہو جائیے۔ دونوں بازو اس طرح سامنے کی طرف پھیلائیے کہ ہتھیلیاں نیچے کے رُخ رہیں۔ اب تیزی سے دائیں ٹانگ کو بالکل



۱

سیدھا کرکے اوپر اٹھائیے اور ہتھیلی سے پیر لگا دیجیے پھر تیزی سے نیچے لے آئیے اسکے بعد بائیں ٹانگ کو بھی اسی طرح تیزی سے اوپر لے جا کر ہتھیلی سے لگا دیجیے اور پھر نیچے لے آئیے۔ شروع شروع میں دس بار یہ کسرت کیجیے۔ اسکے دوران میں جسم بالکل سیدھا رکھیے

سیکھنے کے لیے بغیر جھکے یہ کسرت کچھ مشکل معلوم ہوگی اس لیے ضروری معلوم ہو تو قدرے جھک بھی جائیے۔ کچھ دن میں آپ یہ کسرت ٹھیک طرح سے کر سکیں گی۔ رفتہ رفتہ تعداد میں اضافہ کرتی رہیے یہاں تک کہ بیس تک پہنچ جائیں۔



۲

۲۔ دونوں ٹانگیں پھیلا کر سیدھی کھڑی ہو جائیے بازو اوپر اٹھا کر دونوں ہاتھ کی انگلیاں پھنسا لیجیے۔ ٹھیک سے یہ کسرت کرنے کے لیے اوپر والی تصویر دیکھیے۔ پہلے بائیں طرف مڑیے اور پیروں کو ساتھ ساتھ بائیں طرف لے جائیے جیسا تصویر میں دکھایا گیا ہے۔ پھر اپنے دونوں بازو سر کے دونوں طرف لگا کر آگے کی طرف جھکیے یہاں تک کہ بائیں پیر کی انگلیوں کو چھو لیں۔ انگلیاں چھونے ہی سیدھی کھڑی ہو جائیے اسکے بعد دائیں طرف مڑیے اور دائیں ٹانگ کو حرکت دیجیے اور پھر نیچے کی طرف جھکیے یہاں تک کہ دائیں پیر کی انگلیاں چھو لیں۔ شروع میں اس طرح دس بار کرنا ٹھیک رہے گا۔ رفتہ رفتہ پریکٹس کے ساتھ اضافہ کرتی رہیے۔

بوسہ کی حقیقت

ڈاکٹر جوزف پوسل، ایم۔ ڈی

سینماؤں نے بوسہ بازی کی وہ بھرمار کی ہے کہ یہ حرکت پریشان کن معلوم ہونے لگی ہے۔ سینما بیں پہلے ہی جانتے ہیں کہ سین محض بناوٹی ہے اور وہ منہ جن سے کبھی نفرت ظاہر ہوتی ہے یا کبھی ایک دوسرے پر گالیوں کی بوچھار کر رہے ہوتے ہیں جلدی ہی ظاہری محبت کی علامت کے طور پر ایک دوسرے پر مل جائیں گے۔ موجودہ نسل کو اس کی کثرت نے یہ یقین دلا دیا ہے کہ بوسہ بازی جو پہلے زمانے میں تخلیہ میں ہی ہوسکتی تھی اب کھلم کھلا کی جا سکتی ہے اور گہری محبت کی علامت ہے۔ لبوں کا اتصال جوڑا روں کی نظر میں جذبات کی علامت ہے، کوئی قدرتی رغبت شمار نہیں کیا جا سکتا، کیوں کہ اس کو اتنی عمومیت بھی حاصل نہیں ہے کہ ایسا ممکن ہوسکتا ہے۔ گھنی آبادی والے ملکوں کے مہذب لوگ اس رواج سے ناواقف ہیں، وہ لفظ محبت سے بھی بے بہرہ ہیں۔

اگر لوگوں کے رسم و رواج کا کوئی ماہر محبت کا نقشہ کھینچتا اور ان علاقوں کو دکھاتا جہاں بوسہ بازی کا مسلمہ رواج ہو تو خالی نشانات کی اتنی تعداد ہوتی کہ آپ حیران رہ جائیں۔ چینی لوگ بوسہ نہیں لیتے۔ ان کی نظر میں منہ چومنا نہایت گندی حرکت ہے۔ یہی نظریہ جاپانیوں کا بھی ہے۔ وحشی لوگ، جو فطرت کے بہت قریب ہوتے ہیں بوسے کے متعلق کچھ بھی نہیں جانتے۔ برسس پیٹر کی تحقیق کے موجب پاپوآ والے بھی بوسہ سے واقف نہیں۔

اس مسئلے پر لندن یونیورسٹی کے پروفیسر علم الانسان ڈاکٹر برونس لامالینوسکی نے اپنی کتاب "شمالی مغربی میلینیشیا کے وحشیوں کی جنسی زندگی" میں بحث کی ہے۔ وہ لکھتے ہیں

> "یہ عام رائے ہے کہ انڈو یورپین علاقوں سے باہر بوسہ بازی نہیں ہوتی۔ علم الانسان کے طالب علم اور تھیٹر اور سینما بیں جانتے ہیں کہ چین اور جاپان جیسے مہذب ممالک میں بوسہ کو محبت کی علامت کے طور پر کوئی جانتا تک نہیں۔ اس زبردست کلچرل کوتاہی کا ایک یورپین تصور بھی نہیں کرسکتا۔ لیکن اس کے سکون دل کے لیے ہم یہ بتا دیں کہ حالات اتنے خشک نہیں ہیں جتنا ظاہر ہوتے ہیں۔ حالات کو اچھی طرح سمجھنے کے لیے ان چیزوں کو ان کی اصلی جگہ پر رکھ کر دیکھنے کی کوشش کرنی چاہیے۔"

اگر ہم یہ معلوم کرنے کی کوشش کریں کہ محبت کرنے میں کیا ہونٹ کوئی موثر حصہ ادا کرتے ہیں تو اس کا جواب ہاں میں ہوگا۔ جیسا کہ ہم دیکھتے ہیں محبت کے ابتدائی دور میں بھی اور بعد کے درجوں میں بھی منہ ہی کام کرتا ہے۔ دوسری طرف اگر ہم بوسہ کی تعریف زیادہ وضاحت سے یہ بیان کریں کہ منہ سے

کرکے) اور ہمارے

رائے پر بھی کہ یہ

ٹروبریانڈ میں محبت

کہ بوسہ کبھی بھی مکمل

کرنے کا یقینی ابتدائی ذریعہ ہو۔ اختلاط کا یہ ذریعہ یہاں کے مقامی باشندوں نے اپنے طور پر ظاہر نہیں کیا۔ اس کے متعلق ہمارے براہ راست سوال کا جواب نفی میں دیا گیا ہے۔ مقامی باشندے جانتے ہیں کہ سفید لوگ بیٹھ جاتے ہیں، منہ سے منہ کو دباتے ہیں، ان کو اس سے خوشی ہوتی ہے لیکن ان کے خیال میں تفریح کا یہ طریقہ بے جان اور جذبات سے عاری ہوتا ہے۔

روس میں بہت سی قومیں آباد ہیں جن کے رسم و رواج مختلف ہیں۔ اس لیے اس ملک پر ایک اکائی کی حیثیت سے غور نہیں کیا جا سکتا۔ روس کے ایشیائی باشندوں یا مسلم آبادی میں منہ نہیں چوما جاتا۔ جب عرب آپس میں ملتے ہیں تو مصافحہ کرتے ہیں۔ ہر ایک اپنی انگشت شہادت کو چومتا ہے۔ ایک نیک مسلم اپنے سے بڑے درجے کے آدمی کے لباس کو بوسہ دیتا ہے۔ برابر کے لوگ جب آپس میں عزت اور اخلاص کا اظہار کرنا چاہتے ہیں تو ایک دوسرے کے دونوں گالوں کا بوسہ لیتے ہیں منہ چومنے کو تو کوئی جنسی علامت کے طور پر بھی نہیں جانتا۔ افریقی بربروں کی بھی یہی کیفیت ہے۔

دوسری مثالیں بھی اس ضمن میں پیش کی جا سکتی ہیں۔ تاہم بوسہ بازی کا منفی پہلو ابھی طرح واضح ہو گیا ہوگا اور آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ بوسہ آفاقی رواج نہیں ہے۔

اب اس کا مثبت پہلو بھی دیکھنا چاہیے جو حقیقت تک پہنچنے کے لئے نہایت ضروری ہے۔ یہ اس کا حفظانِ صحت کے متعلق پہلو ہے

بوسہ کس نے ایجاد کیا؟ یہ یقینی امر ہے کہ بوسہ اس صدی کی ایجاد نہیں ہے۔ اس کا سب سے قدیم جسمانی ثبوت کانسی کے اس پیالے پر بنی ہوئی تصویر ہے جو ٹراسنے کے کھنڈرات سے شیمان کو دستیاب ہوا تھا۔ اس تصویر میں ایک جوڑا بوس و کنار کی اس حالت میں دکھایا گیا ہے جو فاختاؤں کی ہوتی ہے۔ یہ انداز اب ایک علامت کے طور پر مخصوص ہو گیا ہے۔ نیویارک کے ایک عجائب خانے میں دو فاختاؤں کا بت بنایا ہوا ہے جو آپس میں اظہارِ محبت کر رہا ہے۔ یہ کلیسی کے ما قبل تاریخ کے تمدن سے تعلق رکھتا ہے۔

ابتدائی مذہبی ادب میں بھی بوسہ کا تذکرہ ملتا ہے۔ فولاد کے زمانے کی بھرتری ہری نامی ہندو کتاب کے چھبیسویں اشلوک کا یہ مطلب بیان کیا گیا ہے "وہ لوگ نہایت خوش ہیں جو اپنے پہلو میں خوابیدہ دوشیزاؤں کے لبوں کا شہد چوم لیتے ہیں۔"

رومن بھی بوسہ بازی کیا کرتے تھے۔ پلوٹارک نے اس رواج کا عجیب و غریب مطلب بیان کیا ہے۔ رومن عورتوں کو قانوناً شراب چھونا منع تھا۔ شوہر کا یہ فرض تھا کہ اپنی بیوی کے ہونٹوں سے ہونٹ ملا کر دیکھے کہ وہ اس قانون پر عمل کر رہی ہے۔

بوسہ کی اہمیت: منہ چومنے کے تین مختلف معنی بتائے جاتے ہیں۔ سب سے پہلے تو اظہارِ عزت کے طور پر منہ چوما جا سکتا ہے۔ آدمی کے درجہ کے مطابق اس کے گھٹنوں کو چوما جا سکتا ہے۔ ڈاڑھی کے بالوں کو آنکھوں کو اور منہ کو۔ یہ طریقہ فرانس، جرمنی اور انگلینڈ میں رائج تھا۔ "اوروے" ڈکشنری میں بتایا گیا ہے کہ عرصے تک پادریوں کو ملکہ کا منہ چومنے کا حق حاصل رہا۔ ہسپین کی ملکاؤں نے اس رواج کی پابندی کی ہے لیکن یہ ظاہر نہیں ہوتا کہ فرانس کی ملکاؤں نے کبھی اس کی پابندی کی ہو۔ یہ طریقہ پوری سترھویں صدی میں جاری رہا۔ یہ واضح نہیں ہے کہ ملکائیں اس رواج کے متعلق کیا محسوس کرتی رہیں لیکن مشرقاک کے ردِ عمل کے متعلق فانٹین نے لکھا ہے کہ یہ بڑا تکلیف دہ رواج ہے اور خواتین کے لیے مضر بھی کہ وہ ہر اس شخص کے لیے اپنے لب پیش کر دیں جو اتنا مالدار ہو کہ تین ملازم رکھ سکے، خواہ وہ کتنا ہی بدشکل ہو۔ جہاں تک مرد کا تعلق ہے ایسے تین خوب صورت خواتین کا بوسہ لینے کے لیے پہلے پچاس بدشکل عورتوں کا منہ چومنا پڑتا ہے۔"

دوسرے ملاقات کے وقت سلام کے طور پر بھی بوسے کا رواج رہا ہے۔

تیسرے جنسی علامت کے طور پر بھی بوسہ لیا جاتا ہے۔ ایسی صورت میں گہرا بوسہ لیا جاتا ہے جو طویل بھی ہوتا ہے اور لبوں، دانتوں اور زبان کو بھی اس کام میں لایا جاتا ہے۔

فرانس کا نسٹرلنگ:

فرانس میں کورٹ شپ کا دنیا بھر میں طریقہ رائج ہے۔ یہ علاقہ مغربی فرانس میں بحرِ اٹلانٹک کے ساحل پر واقع ہے۔ یہاں کورٹ شپ کا طریقہ اس انداز کا ہے جیسا کبھی امریکہ میں رائج تھا۔ اس پر ڈاکٹر ارسل بارونین نے اپنی ایک کتاب میں روشنی ڈالی ہے۔ اس علاقہ میں بنڈلنگ کا رواج اس طرح ہے۔ ایک میلے کے موقعہ پر شادی کے لائق لڑکیوں کو سامانِ تجارت کی طرح ایک جگہ جمع کر دیا جاتا ہے۔ ہر لڑکی کے ہاتھ میں ایک چھتری ہوتی ہے۔ شادی کے خواہش مند نوجوان لڑکیوں سے نظر بازی کرتے رہتے ہیں۔ آخر کار ہر شخص ایک لڑکی کو منتخب کر لیتا ہے۔ معمولی رسوم کے بعد نوجوان چھتری لے لیتا ہے جو رضامندی کی صورت میں لڑکی بخوشی اس کے حوالے کر دیتی ہے۔ پھر دونوں کسی کھیت میں جا کر بوسہ بازی کرتے ہیں۔

یہ تماشہ سرِ بازار ہوتا ہے۔ مع والدین کے سب ہی دیکھتے ہیں۔ گاؤں کے نواح میں بھی اور لب سڑک بھی۔ پردے کے لیے چھتری کو کھول دیا جاتا ہے لیکن نہ اس سے کوئی چیز چھپتی ہے اور نہ اس کی کوئی پرواہ کرتا ہے، نہ جوڑا اور نہ راہ گیر۔ عاشق و محبوب اپنے مشغلے میں ایسے غرق ہوتے ہیں کہ نہ یار دوستوں کے مذاق کی خبر ہوتی ہے اور نہ پھبتیوں کی، چاہے انہیں مذاق میں دھکے ہی کیوں نہ دے دیں۔

جب مستی کی انتہا ہو جاتی ہے تو جنسی طور پر عاشق بغل گیر ہوتے اور بوس و کنار کرتے ہیں جس کا کوئی شمار نہیں ہوتا۔ عموماً اس قرار پانے کے تیسرے ماہ یہ جوڑے شادی رچا لیتے ہیں۔ کوئی نوجوان اپنی ماں اور کی

ودیعت سے منکر ہونے کا خیال بھی نہیں کر سکتا۔

اس طویل بوسہ کو ٹیسے لوٹے' جیل جول کا بوسہ' ڈباؤ کا بوسہ' اور نافتاؤں کا بوسہ کہتے ہیں۔ ڈاکٹر ہاروئین کی رپورٹ کے مطابق اس قسم کے رواج بہت سے ممالک میں پائے جاتے ہیں مثلاً ہالینڈ اور پرتگال کے بعض علاقوں میں بھی ایسا رواج ہے۔ یہ واضح رہے کہ غیر ملکوں میں فوجی ڈیوٹی پر تعینات شدہ نوجوانوں کی وجہ سے، قومی حملوں کی وجہ سے اور ذرائع آمد و رفت میں آسانی کی وجہ سے اکثر مقامی رسم و رواج تبدیل ہو گئے ہیں۔

جسمانی حادثے: ہنری ایسٹین نے ۱۹۵۲ء میں شائع شدہ اپنی کتاب "نئی زبان میں گفتگو" میں ایک واقعہ بیان کیا ہے کہ "ایک آدمی ایک سرائے میں آیا اور وہاں کی ملازمہ کی توجہ اپنی طرف مبذول کرائی۔ اس کی چھیڑ چھاڑ کا انداز اس کی عصمت کو کچھ پسندیدہ معلوم نہ ہوا لیکن اس نے اپنے دانتوں سے اس کھیل کو ایسا نبھایا کہ جب نوجوان نے اس کے منہ سے اپنی زبان نکالی تو وہ اتنی لانبی نہ رہی تھی جتنی پہلے پہل داخل کرتے وقت تھی۔" ایسے حادثات معدودے چند نظر آتے ہیں لیکن مستی اور کیف کے عالم میں ہونٹ کاٹ لینا بہت دفعہ دیکھا گیا ہے۔ ایسے کیس بھی ہوتے ہیں کہ ایسے بوسے کے کانوں کے پردے پھٹ گئے اور آنکھوں کے پچھے شروع گئے ہیں۔ بوسے کی حالت میں اتنا چوسا بھی گیا ہے کہ خون نکل آیا ہے۔

دماغی اور اخلاقی خطرات: یہاں پر یہ بتانے کی ضرورت نہیں کہ بوسے سے شہوانی جذبات برانگیختہ ہو سکتے ہیں جن کا نتیجہ آوارگی ہو سکتا ہے۔ اس لیے بوسے کی پہل کرنیوالے کی اخلاقی ذمہ داری ہے کہ فریق ثانی کے جذبے اتنے برانگیختہ نہ کرے کہ وہ آپے سے باہر ہو جائے۔

ہم ان نتائج سے کم واقف ہیں جو بوسہ کی نفرت کے باعث رونما ہوتے ہیں، ڈاکٹر چارلس نیرے نے اپنی ایک تصنیف میں اس مسئلہ پر توجہ دلائی ہے، انھوں نے لکھا ہے کہ ایسے بچے اور نوجوان موجود ہیں جن کی بوسے سے وہی کیفیت ہو جاتی ہے جو چوہے یا سانپ بچھو کو دیکھ کر بعض لوگوں خصوصاً عورتوں کی ہو جاتی ہے، انھوں نے دو دلچسپ مثالیں دی ہیں۔ ایک بارہ سالہ لڑکی کو بوسے سے خواہ اس کے کینے ہی کا کوئی فرد لے ایسی نفرت تھی کہ بے ہوشی کا دورہ پڑ جاتا تھا۔ دا پیشاب تک خطا ہو جاتا تھا۔ دوسری ایک نوجوان عورت تھی جو ایک مہمان کے ضرورت سے زیادہ ... ہوتی ...

دہشت ...

منہ نوچ

بھتیں۔ ...

ہر جگہ چالو ...

گرمی کے تحفے

ایس۔ ایم عشرت علی برنی

پانچ منٹ میں برف تیار کیجیے

بعض اوقات موسم گرما میں برف ملنا دشوار ہو جاتا ہے یا سفر یا دیہات کے قیام کے زمانہ میں برف میسر نہیں آتی۔ ایسی صورتوں میں آپ نیچے کی ترکیب سے چند منٹوں میں بغیر برف کے پانی کی برف جما سکتے ہیں یا پانی یا سوڈا واٹر کی بوتلیں وغیرہ ٹھنڈی کر سکتے ہیں۔

فارمولا۔ سوڈیم سلفیٹ ۵ حصے، امونیم انٹریٹ ۴ حصے، تیزاب شورہ ایک حصہ، پانی ۷ حصے۔

پانی میں تیزاب حل کرکے باقی دونوں چیزیں شامل کرلیں، اور جس چیز کو جمانا ہو اسے کسی ٹین کے برتن میں بھر کر اس مرکب میں رکھ دیں چند منٹ میں یہ چیز جم جائے گی۔ نوٹ۔ یہ مرکب بہت سرد ہو جاتا ہے یعنی تقریباً ۲۵ تا ۳۰ سنٹی گریڈ، لہٰذا سوڈے کی بوتل کو اس مرکب میں زیادہ دیر نہ رکھیں ورنہ بوتل پھٹ جائیگی

آئس کریم پاؤڈر

ملک پوڈر (دودھ کا پوڈر) دس چھٹانک، چینی باریک پسی ہوئی پندرہ چھٹانک، رائس اسٹارچ (چاول کا نشاستہ) چار چھٹانک اگر نہ مل سکے تو اراروٹ، چھوٹی الائچی پسی ہوئی چار ماشے، روغن الائچی ۲ قطرے، ونیلین (ویلا ایسنس) دو ماشے، زعفران کا سیال ست (لیکوئڈ اکسٹریکٹ آف سیفرون) بقدر ضرورت جس سے ہلکا زرد رنگ ہو جائے۔ اگر نہ ملے تو کھانے کا زرد رنگ۔

ترکیب:۔ پہلے ست زعفران یا رنگ سے اسٹارچ کو رنگین کرلیں، باقی خشک چیزیں آپس میں ملالیں آخر میں ونیلین اور روغن جائفل آپس میں ملاکر تمام مرکب میں اچھی طرح ملالیں اور ایک باریک چھلنی سے چھان لیں اور ایک حصہ پاؤڈر ۸ حصے پانی میں حل کرکے آئس کریم جمائیں۔ نہایت لذیذ خوش رنگ اور خوشبودار آئس کریم تیار ہوگی

پسینہ کی بو دور کرنے والا پاؤڈر

سوڈیم کاربونیٹ ۱۔ اونس۔ سوپ فلیکس ۳۔ اونس (صابن کا چورا) یکلپٹس آئیل ۱ ڈرام، بورکس ۱ اونس، بائیس ڈی روز آئیل ۳ ڈرام

ترکیب:۔ سوپ فلیکس باریک پیس کر بورکس اور سوڈیم میں ملالیں اور دونوں آئیل ملاکر باریک چھلنی سے چھان لیں، تیار ہے۔ بوقت ضرورت تھوڑا سا پاؤڈر تازہ پانی (یا حسب پسند گرم وغیرہ) میں حل کرکے نہائیں اس سے پسینہ کی بو دور ہو جاتی ہے اور خوش گوار خوشبو محسوس ہوتی ہے اسکے علاوہ گرمی دانے وغیرہ دور ہو جاتے ہیں اور جلد صاف شفاف اور ملائم ہو جاتی ہے

پیپرمنٹ لوزینجز (اسٹرانگ پیپرمنٹ)

چینی سفید باریک پسی ہوئی ایک پونڈ، چاول کا نشاستہ (اگر نہ مل سکے تو آلو یا گندم کا) ایک پونڈ۔ سیکرین ½ ڈرام، ٹنکچر جنجر فورٹ (ادرک کا ٹنکچر قوی) ۳ ڈرام۔ پیپرمنٹ آئل ۴ ڈرام۔ پیپرمنٹ ایک ڈرام۔

ترکیب:۔ چینی اور نشاستہ آپس میں ملاکر سیکرین اچھی طرح ملالیں اور باقی چیزوں میں پیپرمنٹ حل کرکے اس مرکب میں [illegible]

کرکے [illegible]

بیل

کی

ہیں

پڑ

بعض لوگوں کو خصوصاً موسم گرما میں بے حد پسینہ آتا ہے جس سے انھیں کافی تکلیف اور الجھن ہوتی ہے عموماً پیٹ لی، پیر اور بغل وغیرہ میں زیادہ پسینہ آتا ہے ذیل کا مرکب لگانے سے نہ صرف پسینہ کی کثرت ہی رک جاتی ہے، بلکہ بدن خوشبودار جلد ملائم اور گرمی دانے وغیرہ بھی جاتے رہتے ہیں پسینہ کی بو دور کرنے کے لیے بھی بے نظیر ہے۔

ٹیلکم (سنگ جراحت باریک پسی ہوئی) ۵۔ اونس چاول کا نشاستہ ۱ اونس بورک ایسڈ ۱ اونس۔ پھٹکری ۲ ڈرام سیلی سلک ایسڈ ۱۔ ڈرام یکلپٹس آئل ۲ ڈرام۔ مینتھال ایسی ٹیٹ ½ ڈرام۔

ترکیب:۔ سب چیزیں باریک پسی ہوئی آپس میں ملاکر یکلپٹس اور مینتھال ملاکر یکجان کرلیں اور چھلنی یا ململ کے باریک کپڑے سے چھان کر ڈبہ میں بند کرلیں۔ دن رات میں چند مرتبہ پف یا ویسے ہی ہاتھ سے مل لیا کریں۔ گرمی دانوں وغیرہ کے لیے تمام جسم پر لگائیں۔

نوٹ:۔ اس پوڈر کے لگانے سے مچھر بھی نہیں کاٹتے۔

سر کو ٹھنڈا دماغ کو تر و تازہ رکھنے والا بے نظیر تیل

دھنیا خشک ۲ تولے، آملہ ۲ تولے، خس ایک تولہ، پانی ایک سیر
روغن تلی کا تیل (صاف شدہ) ایک سیر۔ رنگ سبز (آئل کلر) حسب ضرورت۔

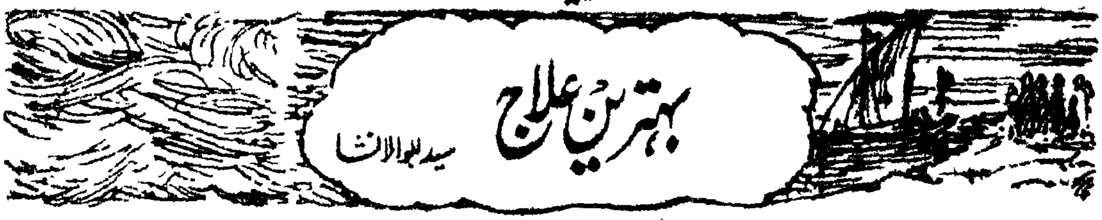
ترکیب:۔ تینوں اشیاء کو کوٹ کر پانی میں بھگو دیں۔ چوبیس گھنٹے بعد ہلکی آنچ پر جوش دیں۔ تہائی پانی رہ جانے پر مل کر ایک کپڑے سے چھان لیں۔ اور اس پانی کو تیل میں ملا کر نہایت نرم آنچ پر گرم کریں۔ تمام پانی خشک ہو جانے پر جس کی شناخت یہ ہے کہ دو چار بوند تیل آگ پر ڈالیں اگر چرچر کی آواز ہو تو پانی موجود ہے اور گرم کریں۔ اگر چرچر نہ ہو اور معمولی تیل کی طرح جل جائے تو درست ہے پھر آنچ سے اتار کر ٹھنڈا کر لیں۔

اب اس میں پیپرمنٹ آئل ۲ ڈرام، کافور ۱/۲ تولہ، ست اجوائن ۱/۲ تولہ، روح خس موتی ایک تولہ، ڈمبل اوکس ۱/۲ ڈرام آپس میں حل کر کے شامل کر لیں اور سبز رنگ سے رنگین کر کے چھان لیں اگر فلٹر کر لیں تو بہتر ہے۔ نہایت بہترین خوش رنگ، خوشبودار اور مفید تیل تیار ہوگا۔ سر میں لگاتے ہی محسوس ہوگا گویا سر پہ برف کی مالش ہو رہی ہے۔ دماغ تر و تازہ ہو جائے گا۔

تھکن، گرانی سر، درد سر وغیرہ فوراً دور ہو جاتا ہے۔ آنکھیں ٹھنڈی اور روشن ہو جاتی ہیں جسم پہ مالش کرنے سے تھکن اور سستی دور کرتا ہے۔ گرمی دانے مارتا ہے۔ جلد کے دوسرے امراض میں بھی مفید ہے

نوٹ:۔ اگر اس میں سبز دھنیے کا رس ۳ تولے، آملہ تازہ کا رس ۲ تولے اور شامل کر لیں تو اس کی خاصیتیں اور بڑھ جاتی ہیں۔

ادبیات



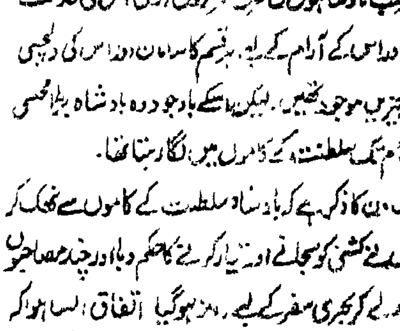
بہترین علاج

سید ابوالانشا

(ایک قدیم ایرانی کہانی)

بہت زمانہ گزرا کہ ایران میں ایک بادشاہ تھا جس کی شان و شوکت اور قوت و طاقت کے افسانے ساری دنیا میں مشہور تھے۔ یوں تو اس بادشاہ کے محل میں بھی اور سب بادشاہوں کی طرح ہزاروں آدمی اس کی خدمت کے لیے موجود تھے اور اس کے آرام کے لیے ہر قسم کا سامان اور اس کی دلچسپی کے لیے طرح طرح کی چیزیں موجود تھیں۔ لیکن اس کے باوجود وہ بادشاہ بڑا محنتی تھا اور صبح سے شام تک سلطنت کے کاموں میں لگا رہتا تھا۔

ایک دن کا ذکر ہے کہ بادشاہ سلطنت کے کاموں سے تھک کر چور ہو گیا تھا تو اس نے کشتی کو سجانے اور تیار کرنے کا حکم دیا اور چند مصاحبوں اور ملازموں کو ہمراہ لے کر بحری سفر کے لیے روانہ ہو گیا۔ اتفاق ایسا ہوا کہ جو غلام کشتی میں اس کے ساتھ تھے ان میں ایک ایسا لڑکا بھی تھا جسکو شاہی محل میں آئے ہوئے ابھی چند ہی روز ہوئے تھے اور جو اس سے پہلے کبھی کشتی میں نہ بیٹھا تھا۔ سمندر طوفانی تھا، ہوا ... بادشاہ اور کشتی موجوں پر ... ڈلے کی طرح جھول رہی تھی۔ بادشاہ ... سیر کا بڑا لطف آ رہا تھا، لیکن یہ لڑکا جو پہلے کبھی کشتی میں نہ بیٹھا تھا بہت ڈر رہا تھا۔ آخر وہ چیخ چیخ کر رونے لگا۔



بادشاہ کو یہ بات ... اس کی بیزاری اور ... دیکھ کر بہت ناگوار گزری۔ اس نے ایک دوسرے غلام کو بلا کر کہا کہ اس لڑکے سے کہو کہ یہ رونا دھونا بند کرے۔ بادشاہ کا حکم اس لڑکے تک فوراً پہنچا دیا گیا اور اس کو کئی اور آدمیوں نے بھی جو کشتی میں بیٹھے ہوئے تھے چپکے چپکے سمجھایا کہ خاموش رہے۔ مگر اس دہشت کے مارے لڑکے پر کچھ اثر نہ ہوا اور ڈانٹ ڈپٹ اور لعنت ملامت کے باوجود اس کا چیخنا چلانا کم نہ ہوا۔

جب دیکھا کہ ڈانٹ ڈپٹ اور ڈرانے دھمکانے سے کام نہیں بنتا تو کشتی میں بیٹھے والوں نے اس کو تسلی دی اور ایک بوڑھے جہاز راں نے اُسے دلاسا دیتے ہوئے پوچھا "آخر تمہیں ڈر کیا ہے؟" لڑکے نے جواب دیا "آپ دیکھتے نہیں ہیں کہ کس بلا کا طوفان ہے۔ ہماری کشتی کہیں ... ہم سب ڈوب جائیں گے۔ یا اللہ اب میں کیا کروں!" بوڑھا جہاز راں بولا "سمجھا! تم پہلی دفعہ کشتی میں بیٹھے ہو اس لیے ڈر رہے ہو۔ ہم دیکھو ... ساری عمر سمندر میں ...

... سے ...

خدا ...

ان باتو ...

اس کشتی میں ایک بہت ہوشیار اور تجربہ کار طبیب بھی موجود تھا۔ جب بادشاہ کشتی میں سیر و تفریح کے لیے جاتے تھے تو یہ طبیب ضرور ساتھ ہوتا تھا۔ طبیب نے بادشاہ کو غصہ میں دیکھا تو کہا "حضور آپ پریشان نہ ہوں، میں اس بے وقوف لڑکے کے خوف کا علاج کیے دیتا ہوں۔ اب آپ کے کانوں میں اس کے رونے دھونے کی آواز نہ آئے گی۔" بادشاہ بولا "حکیم صاحب بتائیے تو سہی آپ کیوں کر اس کم بخت کا علاج کریں گے۔ سنا ہے سب ہی نے اس کو سمجھایا مگر اس پر کچھ اثر نہ ہوا!"

طبیب نے کہا "حضور آپ دیکھتے رہیے، میرے پاس اس کے خوف کا بہترین علاج ہے۔ یہ کیفیت سمجھانے بجھانے اور ڈانٹ ڈپٹ سے دور نہیں ہو سکتی۔

یہ کہہ کر وہ طبیب سیدھا اس جگہ پہنچا جہاں وہ لڑکا سمٹا سمٹایا گٹھڑی بنا بیٹھا رو رہا تھا۔ کشتی کے سب آدمی طبیب کی طرف دیکھنے لگے۔ کسی کی سمجھ میں نہ آتا تھا کہ کس طرح اس احمق لڑکے کا علاج کرے گا۔

طبیب نے ایک دم اس لڑکے کو اپنے دونوں ہاتھوں میں پکڑ کر اوپر اٹھایا اور غڑاپ سے سمندر میں پھینک دیا۔ کشتی کے سب لوگ خوف

اور دہشت سے آنکھیں پھاڑے یہ بات دیکھ رہے تھے۔ ہیبت زدہ لڑکا پانی میں گرتے ہی چیخنے لگا۔ "خدا کے لیے مجھے بچاؤ۔" لوگ سہمے ہوئے ایک دوسرے کا منہ تک رہے تھے

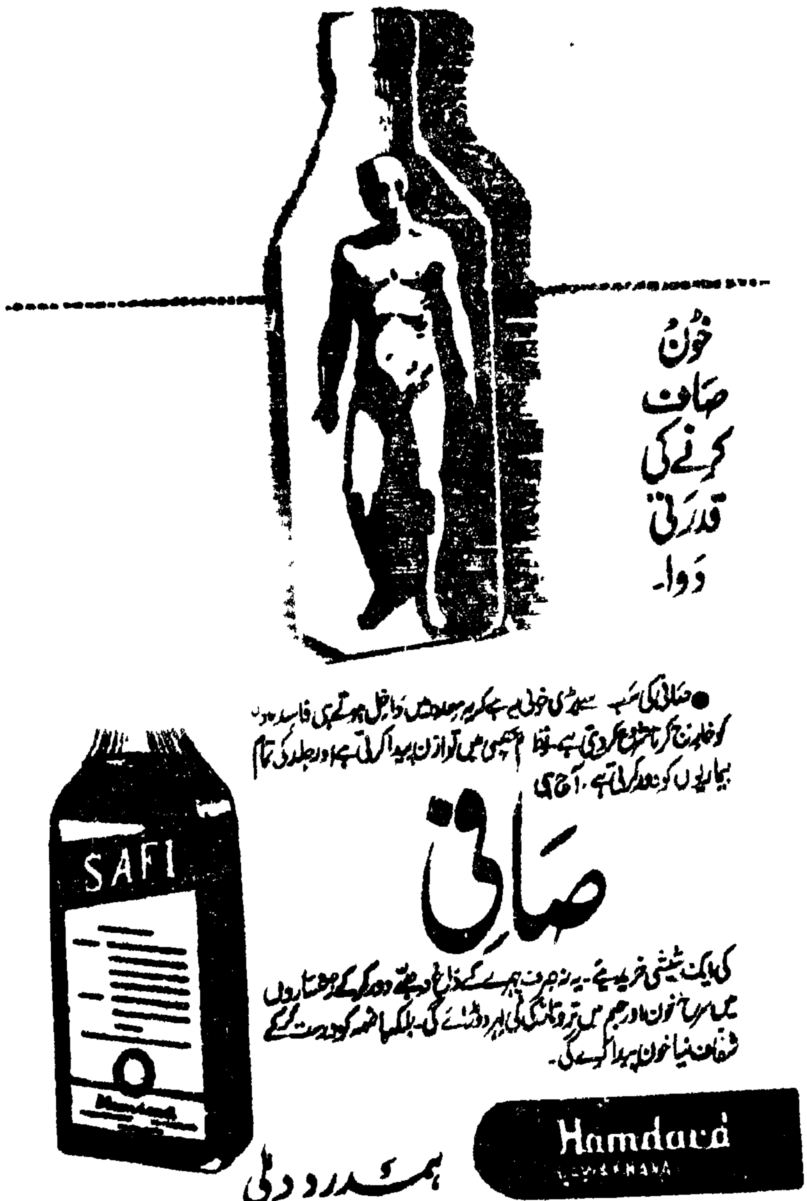


اتنے ہی میں دیکھتے کیا ہیں کہ طبیب اپنا لبادہ اتار کر ایک دم پانی میں کود پڑا اور لڑکے کو کھینچ کر کشتی تک لے آیا اور سب نے ملکر طبیب اور لڑکے کو کشتی پر چڑھا لیا۔

لڑکا چپ چاپ کشتی کے ایک کونے میں جا بیٹھا اور اپنے کپڑوں سے پانی نچوڑنے لگا۔

بادشاہ بھی یہ تماشا دیکھنے کے لیے لڑکے کے پاس آ کھڑے ہوئے جو کب سے خاموش بیٹھا ہوا تھا۔ طبیب نے بادشاہ کو مخاطب کر کے کہا، "حضور! آپ نے دیکھا، اب اس لڑکے کا سارا ڈر جاتا رہا۔ اس کو سمندر میں غرق ہونے کا تجربہ نہیں تھا اس لیے اسے کشتی کی سلامتی اور حفاظت کی قدر نہیں تھی۔ لیکن جب میں نے اسے سمندر میں پھینک دیا اور جب اس نے دیکھا کہ میں اب غرق ہو جاؤں گا تو وہ کشتی میں آنے کے لیے تڑپنے لگا جہاں وہ سمجھتا تھا کہ وہ محفوظ رہے گا۔ پھر جب میں خود سمندر میں کود کر اُسے خوفناک طوفان کے پنجوں سے چھڑا لایا تو وہ شکر گزار ہوا اور اس کی نظر میں اس حفاظت اور امن امان کی قدر ہوئی جو اسے اس کشتی میں میسّر ہے۔"

"یہی حال مریضوں کا ہے، انسان اس وقت تک صحت و تن درستی کی قدر نہیں کرتا جب تک وہ بیمار نہ پڑ جائے۔ ایک مرتبہ بیمار پڑنے کے بعد اسے معلوم ہو جاتا ہے کہ بیماری کی تکلیفیں کیسی ہوتی ہیں پھر وہ صحت و تن درستی کی قدر کرنے لگتا ہے"



خون صاف کرنے کی قدرتی دوا۔
صافی کی سب سے بڑی خوبی یہ ہے کہ یہ معدہ میں داخل ہوتے ہی فاسد مواد کو خارج کرنا شروع کر دیتی ہے۔ تو اخلاط میں توازن پیدا کرتی ہے اور جلد کی تمام بیماریوں کو دور کرتی ہے۔ آج ہی
صافی
کی ایک شیشی خریدیے۔ یہ نہ صرف چہرے کے داغ دھبے دور کر کے رخساروں میں سرخ خون اور جسم میں تر و تازگی کی لہر دوڑائے گی۔ بلکہ معدہ کو درست کر کے صاف نیا خون پیدا کرے گی۔
SAFI
Hamdard
ہمدرد دہلی

ایک بڑھئی

ظفر نسیمی۔ ایم اے

(بچوں کے لیے)

ایک بڑھئی تھا بہت ایماندار — صاف باطن، نیک طینت، ہوشیار
گو ضعیفی کے سبب مجبور تھا — پھر بھی محنت روز کا دستور تھا
بیٹھتا ہرگز نہ تھا آرام سے — کام تھا اس کو بس اپنے کام سے
ایک دن باہر گیا تھا گاؤں سے — اور واپس آرہا تھا دن ڈھلے!
گھر ابھی تھا دور اور وہ خستہ حال — ہو رہا تھا ضعف کے مارے نڈھال
راہ میں جو اک کنواں آیا نظر — دم ذرا لینے لگا واں بیٹھ کر
ساتھ اس کے ساز و ساماں کچھ نہ تھا — ایک آری اور بسولہ کے سوا
خوبیٔ قسمت سے لیکن کیا ہوا — چاہ کے اندر بسولہ گر گیا
دفعتاً آواز اک آئی وہاں — تھا ندائے غیب کا جس پر گماں
"کیا یہ سونے کا بسولہ ہے ترا — ہے اگر تیرا تو لے اس کو اٹھا"
سن کے وہ مرد خدا بولا وہیں — "یہ نہیں میرا بسولہ، یہ نہیں"
تھا ابھی وہ سخت پیچ و تاب میں — پھر ہوئی لرزش سی موج آب میں
اور چاندی کا بسولہ اب کی بار — سطح پر ظاہر ہوا بے اختیار
اس کے لینے سے بھی وہ منکر ہوا — پھر بسولہ آہنی ظاہر ہوا
اب دیا بوڑھے نے خوش ہو کر جواب — ہاں یہ میرا ہے، مجھے دے دو شتاب
آئی آواز "اے خلیق و مہرباں! — کر لیا بس ہم نے تیرا امتحاں
لے یہ تو ایمان داری کا صلا — سونے چاندی کے بسولے بھی اٹھا
کر کے قدرت کا ادا وہ شکریہ — اپنے گھر خوش خوش وہاں سے چل دیا
لیکن اس نے اپنا سارا ماجرا — ایک بوڑھے لالچی سے جا کہا
وہ بھی پہنچا اس کنوئیں پر زود تر — اور چلایا بسولہ پھینک کر
ہائے ہائے لٹ گیا، میں لٹ گیا — ہاتھ سے میرے بسولہ چھٹ گیا
پھر کنوئیں میں سے وہی آئی صدا — "کیا یہ سونے کا بسولہ ہے تیرا"
سن کے یوں گویا ہوا وہ لالچی — "ہاں یہ میرا ہے، مجھے دے دو ابھی
پس ندا آئی کہ اے سفلہ مزاج — لے اب اپنی لغو گوئی کا خراج

پیر تیرے ڈگمگائے راہ میں!
تو بھی اس کے ساتھ آجا چاہ میں

ہمدرد پہیلیوں کے بارے میں ضروری اعلان

۲۵ مارچ کو ہمدرد صحت ماہ اپریل ۱۹۵۶ء شائع ہونے کے بعد اپریل کے ہفتۂ اوّل کے اختتام پر معلوم ہوا کہ حکومت نے یکم اپریل سے معمّوں پر پابندی کا قانون نافذ کر دیا ہے، جس کی رُو سے یہ ضروری ہے کہ اس کام کے لیے پہلے حکومت سے باقاعدہ اجازت نامہ حاصل کیا جائے اور انعام کی رقم ایک ہزار روپے سے زائد نہ ہو۔ علاوہ ازیں یہ بھی ضروری ہے کہ دو ہزار سے زیادہ حل قبول نہ کیے جائیں۔ ایسی صورت میں تنگئ وقت کے باعث مجبوراً ہمدرد پہیلی نمبر ۵۵ اور نمبر ۵۶ کو منسوخ کرنا پڑا۔ منسوخی کا اعلان فوراً ہی اخبارات میں بھیج دیا گیا۔ اس سلسلہ میں ہم تحقیق کر رہے ہیں کہ ہمدرد پہیلیوں کو کس کس طریقے سے جاری رکھا جا سکتا ہے۔ سب جانتے ہیں کہ ہمدرد پہیلیاں عام معمّوں کی طرح نہیں ہیں اور نہ ان کا مقصد تجارتی ہے اور ان کی فیس داخلہ بھی کچھ نہیں۔ اس لیے ہمیں یہ بھی غور کرنا ہے کہ ہم قانون کی پابندی کے ساتھ کس طرح اپنے مقاصد کو پورا کر سکتے ہیں۔ اس سلسلہ میں ہم قطعی اور آخری اعلان جلد کریں گے۔ قارئین کرام اور ہمدرد پہیلیوں کے شائقین انتظار فرمائیں۔

نونہال (گرائپ سیرپ)

بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے:

- قبض
- بدہضمی اور اپھارا
- دودھ ڈالنا
- دست و پیچش
- دانت نکلنا
- جگر اور تلی کا بڑھنا
- نیند میں چونکنا
- منھ آنا اور رال بہنا
- چنونے اور کیڑے
- پیاس کی شدت

نونہال (بی ٹانک)

بچوں کے ان امراض میں کام آتا ہے:

- عام جسمانی کمزوری
- سوکھا (دق الاطفال)
- ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہو جانا
- مسوڑھوں کی سوجن
- مرض کے بعد کی کمزوری
- کھردری جلد
- جوڑوں کی سوجن
- منھ آنا
- نزلہ و زکام

سانس کا دوسرا نام زندگی ہے اور پھیپھڑے (لنگس) سانس کے نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں پھیپھڑوں کی ذراسی خرابی بھی سانسوں
کبھی کبھی پھیپھڑوں کی چھوٹی چھوٹی ہوائی نالیوں میں غیر معمولی گرمی یا ورم ہو جانے کی وجہ سے شدید کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔ پھیپھڑوں کی خرابی اور پرانی و شدید کھانسی کے لیے

"صدوری"

سب سے بہتر اور بارہا کی آزمودہ۔۔۔!

پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو "صدوری"

صدوری کیلسیم سے مرکب ہے ہیں، اسی لیے اسے پھیپھڑوں کی کمزوری میں مفید پایا گیا ہے۔ ایسے مریض جن کو حرارت رہتی ہو اور ان کو مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو، "صدوری" استعمال کریں تو خطرہ ٹل جاتا ہے۔ جن کھانسی کے مریضوں کو کیلسیم کی ضرورت ہوتی ہے، صدوری ان کے لیے بہترین مرکب ہے۔ اپنے معالج کے مشورہ سے استعمال کریں۔

قیمت: فی شیشی دو روپے (ع۲)

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

اجزا ترکیبی

ایک تولہ کی ایک خوراک میں:

ست اڑوسہ مرتکز	۱ بوند
ست تلسی مرتکز	۱ بوند
صمغ زوفا	۲ بوند
کیلسیم ہائپوفاسفیٹ	۰٫۳ گرین
کوڈین فاسفیٹ	⅛ گرین
صمغ توم	½ بوند
سدرج کافور	½ بوند
شکر مصفیٰ	۰۰٫۰۰۵ گرین

گامون

معدے کے غددِ بلغمیہ (میوکس گلینڈ) اور غددِ ہضمیہ (پیپ ٹک گلینڈ) کو قوت دے کر غذا ہضم کرتا ہے۔ جگر کو تحریک دیتا ہے۔ خون کی سُرخی اور سُرخ دانوں میں اضافہ کرکے عام کمزوری کو دور کرتا ہے۔ خون کی مقدار بڑھاتا ہے۔ اس میں ایسے غذائی جوہر اور حیاتین (وٹےمنز) شامل ہیں جو نقصِ تغذیہ سے پیدا ہونے والی تمام بیماریوں کا بہترین علاج ہیں۔ دماغ، اعصاب اور پورے جسم کے نظامِ تغذیہ کو درست کرتا ہے، پھیپھڑوں اور ہڈیوں کو طاقت دیتا ہے۔ مقوّی دواؤں کا بہترین معاون ہے۔ اعضا کو سُرخ اور شہابی خون کی رسد دے کر انھیں مقوی ادویہ سے متاثر ہونے کی صلاحیت دیتا ہے۔ بیماری سے اٹھے ہوئے مریضوں کو گامون بہت جلد موٹا اور مضبوط کر دیتی ہے۔ ہر موسم میں ہر عمر کے آدمی استعمال کرسکتے ہیں۔ قیمت فی شیشی چار روپے۔

اجزا ءِ تیاری

فی ساڑھے تولے گامون میں:-

مالٹ ایکسٹریکٹ	۴۳۱ گرین
جوہر خمیر (حیاتین ب کا قدرتی ماخذ)	۱ر۲ گرین
جوہر فولاد	۱۶۰۵ گرین
کیلشیم گلوکونیٹ	۱۰ گرین
خلاصہ جگر	۱۰ پونڈ
وٹامن اے	۵۰۰۰ بین الاقوامی اکائیاں
وٹامن ڈی ۲	۲۵۰۰ ،، ،،
شہد خالص	۵ر۲۴ گرین

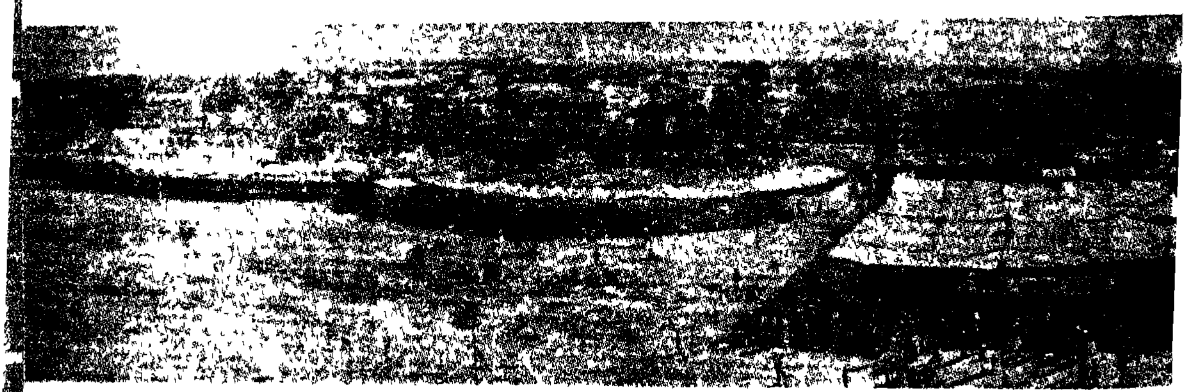
ہمدرد

دواخانہ (وقف)

دہلی



انٹرنیشنل چائلڈ ویلفیر نمائش
اور
نونہال بے بی شو ۱۹۵۶ء





یونانی طب کی تاریخ میں پہلی بار ہمدرد دواخانہ کے اہتمام سے بہبودِ اطفال کی پہلی بین الاقوامی نمائش رام لیلا گراؤنڈ دہلی میں ہوئی۔ یہ نمائش جو ۳؍مارچ ۵۶ء سے
شروع ہو کر ۲۴؍مارچ ۵۶ء تک جاری رہی۔ دہلی میں اس سے قبل بھی چائلڈ ویلفیر نمائشیں ہوئیں، لیکن عوام نے ان سے کوئی دل چسپی نہیں لی، کیوں کہ ان نمائشوں میں عوام اور
نفسیات کو بالکل ہی نظر انداز کیا گیا، یا ان پر بہت کم توجہ دی گئی۔ ہمدرد دواخانہ نے اس نمائش کا جو اصل خاکہ تیار کیا تھا، اس میں عوامی نفسیات کے ہر پہلو کو سامنے رکھا
لیکن افسوس ہے کہ حکومت دہلی نے رام لیلا گراؤنڈ میں عارضی تعمیر کی اجازت نہ دی اور صرف شامیانے نصب کرنے کی اجازت دی۔ مجبوراً نمائش کا دوسرا نقشہ بنوایا گیا اور



ارادوں، کوششوں اور امنگوں سے دست بردار ہو کر
ہی میں یہ نمائش محدود صورت میں منعقد کی گئی۔ اس۔ اس کے
نمائش جس ڈھنگ، جس معیار اور جتنی جامعیت کے ساتھ ہوئی
نظر یہ کہنا صحیح ہے کہ کم از کم ایشیا میں یہ اپنی قسم کی پہلی نمائش تھی۔
۱۳؍مارچ کو (۵ بجے شام) آنریبل ڈاکٹر سید محمود صاحب وزیر
حکومت ہند نے اس نمائش کا افتتاح فرمایا۔ افتتاحی تقریب کا
کے قومی ترانہ "جن گن من" سے ہوا، جسے نوشکتی ودیالیہ کی ننھی
ننھی چھوٹی بچیوں نے پیش کیا۔ قومی ترانہ کے بعد صاحبزادہ جناب
صاحب نے آنریبل جناب ڈاکٹر سید محمود صاحب کی خدمت میں
ہمدرد وقف کی طرف سے سپاس نامہ پیش کیا۔ اس سپاس نامہ
ذیل میں پیش کیے جاتے ہیں۔

ڈاکٹر صاحب!

بات بڑے اطمینان کی ہے کہ کچھ مہینے پہلے ہم نے بہبودِ اطفال کی
نمائش کے جس کام کو شروع کیا تھا اس کا حوصلہ افزا نتیجہ
نمائش میں ۲۰ بیرونی ممالک، دس ہندی ریاستی حکومتوں اور
باہر کے ۵۰ اداروں نے اپنی نمائشی اشیا بھیجی ہیں، جو بلاشبہ
کے لیے، بلکہ مسئلے سے گہری دل چسپی رکھنے والوں کے لئے بھی مفید ہوں گی۔

اس نمائش اور اس کے تمام شعبوں کو ملاحظہ فرما کر آپ اندازہ فرما سکیں گے کہ اس نمائش کے ذریعہ ایک اہم مقصد پورا کیا جا رہا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ بہبودِ اطفال پر اتنی جامعیت کے ساتھ کوئی نمائش ہندوستان بھر میں منعقد نہیں ہوئی۔ ہمیں یقین ہے کہ اس نمائش سے بچوں کی خبر گیری کی سرگرمیوں کو بڑی تحریک ہوگی اور یہ آگے کام کرنے والوں کے لیے سنگِ میل کا کام دے گی۔

نمائش کے بعض سیکشنوں کی نمائشی اشیاء دواخانہ نے بڑے اہتمام سے تیار کرائی ہیں اور بہت سے آرٹسٹ سرگرمی سے یہ کام کرتے رہے ہیں بعض سیکشنوں کے لیے ہم مقامی اور غیر مقامی اداروں کے ممنون ہیں۔ خوشی کی بات ہے کہ اس کام میں ہر طرف سے ہمیں مدد ملی۔ غیر ممالک میں بہبودِ اطفال پر جو کام ہو رہا ہے، اس کو ہم جس طرح اس نمائش میں پیش کر رہے ہیں، وہ سب اُن کے سفارت خانوں کے بیش بہا تعاون کا نتیجہ ہیں۔ ہمیں ان سب کا دلی شکریہ ادا کرنے میں انتہائی مسرت ہے۔

نمائش میں بچوں کی دلچسپیوں کا جہاں تک اس نقشہ میں ہو سکتا تھا، خیال رکھا گیا ہے۔ ایک خوبصورت پارک بنایا گیا ہے اور ایک مختصر سا زُو ہے۔ چھوٹا سا سینما ہاؤس بھی ہے، جس میں بچوں کی خبر گیری اور حفظانِ صحت کی وہ فلمیں دکھائی جائیں گی جو ہمیں دوسرے ممالک سے اور ہندوستان سے ملی ہیں۔ ایک اسٹیج بنایا گیا ہے، جس کے سامنے ہزاروں آدمیوں کے بیٹھنے کی گنجائش ہے۔ یہاں بچوں کی دلچسپیوں کے پروگرام ہوں گے۔ بے بی شو میں شامل ہونے والے بچوں کو ہزاروں رُپے کے وظیفے اور نقد انعامات دواخانہ کی طرف سے دیئے جائیں گے۔

اس نمائش کے اختتام کے بعد ہم کوشش کریں گے کہ اس پر اور کام شروع کر دیں، تاکہ آئندہ جب یہ نمائش ہو تو موجودہ نمائش سے زیادہ مفید اور جامع ہو۔ موجودہ نمائشی اشیاء کے لیے ہم ایک "چائلڈ ویلفیر میوزیم" پر بھی غور کر رہے ہیں۔ اگر ہمیں کوئی مناسب جگہ مل جائے تو ہم یہ میوزیم بہت جلد اپنے اہتمام سے قائم کر سکتے ہیں۔ یہ بھی تجویز ہے کہ اس قسم کی نمائش ہم ہندوستان کے مختلف شہروں اور صوبوں میں کریں، تاکہ عوام اس سے

ہمیں امید ہے کہ نمائش کا وہ مقصد جو ہمارے سامنے ہے، پورا ہوگا اور ہندوستان میں بہبو حوصلے بڑھیں گے اور اس طرح کسی ملک کے شاندار مستقبل میں تندرست اور توانا بچوں کا جو حصہ ہے ا



نمائش کی افتتاحی تقریب کے جلسہ میں تقریباً ڈیڑھ ہزار اصحاب نے شرکت کی جن میں ہند پارلیمنٹ، دہلی اسٹیٹ اسمبلی کے ممبران، ارکان حکومت اور عمائدین شہر کے علاوہ غیر ملکی نمائندے کافی تعداد میں موجود تھے



سپاسنامہ کے جواب میں آنریبل ڈاکٹر سید محمود صاحب نے طب یونانی کی اہمیت افادیت اور قدامت پر ایک پر مغز اور مختصر و جامع تقریر فرماتے ہوئے ہمدرد دواخانہ کی ملی و قومی کاموں کو سراہا اور انٹرنیشنل چائلڈ ویلفیر کے مقصد اور اس کی ضرورت و افادیت پر روشنی ڈالتے ہوئے اس اہم اقدام پر منتظمین ہمدرد وقف کی حوصلہ افزائی فرمائی۔ افتتاحی تقریب کا یہ جلسہ "بندے ماترم" کے ترانہ پر ختم ہوا، جسے ایم بی گرلس اسکول (رنگ محل۔ دہلی) کی بچیوں نے پیش کیا۔

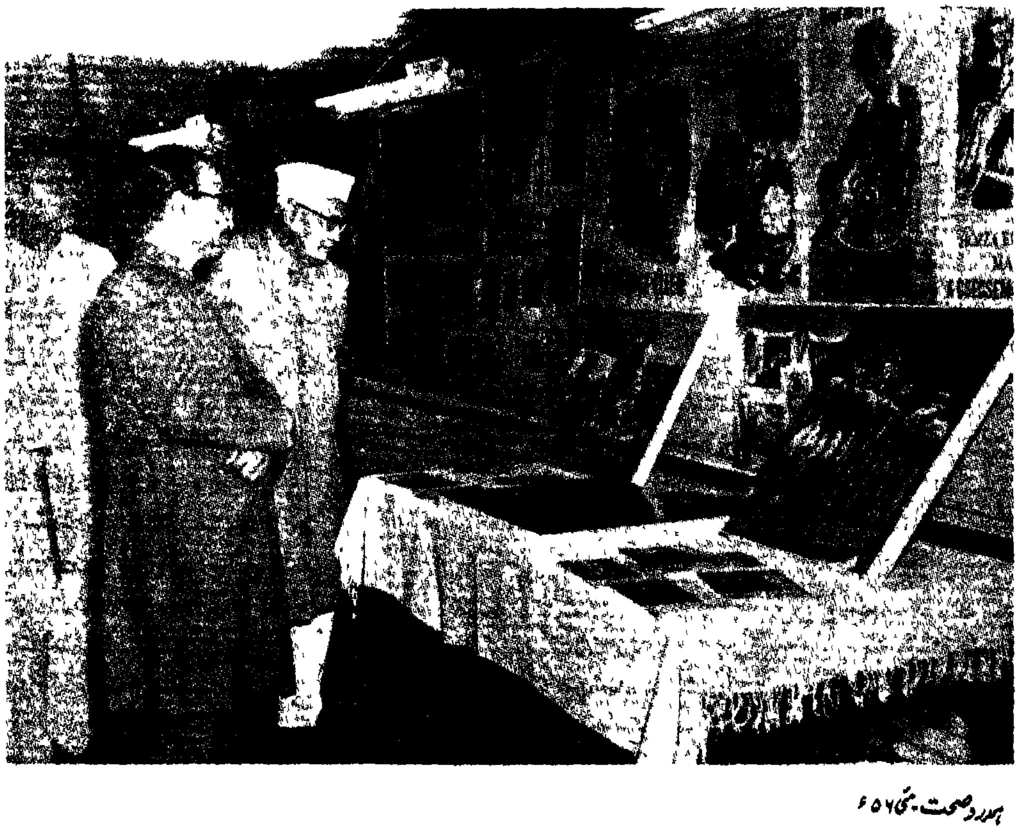
اس کے بعد آنریبل ڈاکٹر سید محمود صاحب نے نمائش کی رسم افتتاح ادا فرمائی۔







رسم افتتاح کے بعد آنریبل ڈاکٹر سید محمود صاحب نے دعوت عصرانہ دی۔



... ملکوں اور ۵۱ ہند اور بیرون ہند کے اداروں نے اپنی نمائشی اشیاء بھیج کر حصہ لیا۔ ان ملکوں، ریاستوں اور اداروں کی تفصیل حسب ذیل ہے:

بیرونی ممالک:

۱۔ آسٹریلیا ۲۔ بلغاریہ ۳۔ برما ۴۔ کناڈا ۵۔ سیلون ۶۔ چیکوسلواکیہ ۷۔ چین
۸۔ مصر ۹۔ فرانس ۱۰۔ جرمنی ۱۱۔ ہنگری ۱۲۔ عراق ۱۳۔ اٹلی ۱۴۔ جاپان
۱۵۔ ماریشس ۱۶۔ نیدرلینڈ ۱۷۔ پاکستان ۱۸۔ فلپائن ۱۹۔ پولینڈ ۲۰۔ سوئٹزرلینڈ ۲۱۔ رومانیہ
۲۲۔ ترکی ۲۳۔ برطانیہ ۲۴۔ امریکہ ۲۵۔ روس

ہند کی ریاستیں:

۱۔ آسام ۲۔ بمبئی ۳۔ حیدرآباد ۴۔ مدراس ۵۔ میسور ۶۔ اڑیسہ ۷۔ پنجاب
۸۔ راجستھان ۹۔ ٹراونکور کوچین ۱۰۔ اتر پردیش

ہند اور بیرون ہند کے ادارے:

۱۔ انڈین کونسل فار چائلڈ ویلفیر، دہلی
۲۔ انٹرنیشنل یونین فار چائلڈ ویلفیر، دہلی
۳۔ ٹیوبرکلوسس ایسوسی ایشن آف انڈیا، دہلی
۴۔ چلڈرنس ہوم، دہلی
۵۔ جیپی اسکول، دہلی
۶۔ بال سہیوگ، دہلی
۷۔ لیڈی ریڈنگ ہیلتھ اسکول، دہلی
۸۔ لیڈی اروِن کالج، دہلی
۹۔ لیڈی ہارڈنگ میڈیکل کالج، دہلی
۱۰۔ انڈین ریڈکراس سوسائٹی، دہلی
۱۱۔ دہلی پبلک لائبریری، دہلی
۱۲۔ سوسائٹی فار دی ویلفیر آف کرپلس، کلکتہ
۱۳۔ بال بھون، بمبئی
۱۴۔ دی راجستھان کونسل فار چائلڈ ویلفیر، جے پور
۱۵۔ اسپاسٹک کنٹرول ورف سیسٹولوری ریلیف (سوئٹزرلینڈ)
۱۶۔ اسکاٹش کونسل فار ہیلتھ ایجوکیشن، ایڈنبرگ (یو کے)
۱۷۔ نیشنل ایسوسی ایشن فار میٹرنل اینڈ چائلڈ ویلفیر لندن (یو کے)
۱۸۔ نیشنل سوسائٹی فار چلڈرنس نرسریز لندن (یو کے)
۱۹۔ سینٹرل کونسل فار ہیلتھ ایجوکیشن، لندن (یو کے)
۲۰۔ انٹرنیشنل سوسائٹی فار دی ویلفیر آف کرپلس، لندن (یو کے)
۲۱۔ چائلڈ ویلفیر سوسائٹی آف عراق، بغداد
۲۲۔ یکی نوریا کانگریس آف پیرنٹس اینڈ ٹیچرس، یو ایس اے
۲۳۔ انٹرنیشنل سوسائٹی فار دی ویلفیر آف کرپلس، نیویارک
۲۴۔ انٹرنیشنل کمیٹی آف دی ریڈکراس، جنیوا
۲۵۔ پسٹالوزی فروبل ورسٹڈ، ہیمبرگ (جرمنی)
۲۶۔ انٹرنیشنل ایسوسی ایشن ... ورلڈ بینک ... (جرمنی)
۲۷۔ چلڈرنس بیورو آف دی ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ ایجوکیشن اینڈ ویلفیر واشنگٹن (یو ایس اے)
۲۸۔ واشنگٹن چلڈرنس ہاؤس سوسائٹی، واشنگٹن (یو ایس اے)
۲۹۔ یونسکو، پیرس (فرانس)
۳۰۔ گیرڈ نوڈا انفینزیا پرسی، اٹلی
۳۱۔ پیرو جینیوٹ، ایمسٹرڈم (ہالینڈ)
۳۲۔ دی نیشنل بے بی ویلفیر کونسل، ڈبلیک (یو کے)
۳۳۔ یونائیٹیڈ نیشنز چلڈرنس فنڈ، نیویارک (یو ایس اے)
۳۴۔ میٹرنٹی سینٹر ایسوسی ایشن، نیویارک (یو ایس اے)
۳۵۔ نیشنل سوسائٹی فار دی پریوینشن آف کروئلٹی ٹو چلڈرن، گرینج (یو کے)
۳۶۔ سیو دی چلڈرن فیڈریشن، نیویارک (یو ایس اے)
۳۷۔ ... انسٹی ٹیوٹ فار دی ... لندن (یو کے)
۳۸۔ ہیلویٹیکا ... سوئٹزرلینڈ
۳۹۔ دی ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ، ایجوکیشن اینڈ ویلفیر یو ایس اے
۴۰۔ ... صحت، بمبئی ...
۴۱۔ ڈپارٹمنٹ آف ہیلتھ اینڈ ویلفیر، اوٹاوا (کناڈا)
۴۲۔ انٹرنیشنل فیڈریشن آف دی جینیر پولیس آفیسرس، پیرس (فرانس)
۴۳۔ انٹرنیشنل لیبر آفس، جنیوا (سوئٹزرلینڈ)
۴۴۔ پیرنٹس انسٹی ٹیوٹ اِن کارپوریٹس، نیویارک (یو ایس اے)
۴۵۔ دی نیشنل ایسوسی ایشن فار مینٹل ہیلتھ، نیویارک (یو ایس اے)
۴۶۔ ڈپارٹمنٹ آف نیشنل ہیلتھ اینڈ ویلفیر، اوٹاوا (کناڈا)
۴۷۔ گیوتھ دسٹر اسکول، اشٹفنگ، الم (جرمنی)
۴۸۔ ڈیوتھ ایجنس ٹیلنس۔ کرانکا کاسے، ہیمبرگ (جرمنی)
۴۹۔ انٹرنیشنل ایسوسی ایشن فار چائلڈ ایجوکیشن واشنگٹن
۵۰۔ ہیروشیما فیملی کورٹ، جاپان
۵۱۔ سینٹرل سوشل ویلفیر بورڈ، دہلی

ان کے علاوہ فلاڈلفیا، جنیوا، نیویارک، لندن، برگ، جرمنی، سوئٹزرلینڈ، لکھنؤ، دہلی، مدراس، کلکتہ، بمبئی، دیوگھر (بہار)، احمدآباد، ناگپور، لاہور اور کراچی وغیرہ کے تقریباً تیس ایسے اداروں اور ناشروں نے اپنی اپنی مطبوعات نمائش کے لیے بھیجی تھیں، جو بچوں کے رسالے اور کتابیں شائع کرتے ہیں۔

پوری نمائش کو نو حصوں میں حسب ذیل صورت سے ترتیب دے کر پیش کیا گیا

پارٹ ۱

(ا) دنیا کے مختلف ۲۵ ملکوں میں چائلڈ ویلفیر کے کام
(ب) میٹرنٹی اور چائلڈ ویلفیر کے بین الاقوامی ادارے

پارٹ ۲

(ا) امیدوار ماں
(ب) پیدائش سے پہلے اور پیدائش کے بعد کی دیکھ بھال
(ج) بچہ شکم مادر میں
(د) حاملہ کے لیے صحت بخش غذائیں
(ہ) مختلف تہذیبوں میں بچہ کی پیدائش
(و) علاج اطفال کی تاریخ
(ز) بچوں کے امراض اور ان کا علاج
(ح) فرسٹ ایڈ برائے اطفال
(ط) دیہات میں بچوں کے امراض اور دیہاتی چیزوں سے ان کا علاج
(ی) بچوں کی تپ دق
(ک) پولیو

پارٹ ۳

(ا) بچہ اور غذا
(ب) اعداد و شمار
(ج) بچہ اور ماں
(د) مفردات اور ان کا استعمال

پارٹ ۴

چلڈرنس سینما ہاؤس

پارٹ ۵

گڑیاں اور کھلونے

پارٹ ۶

(ا) بچہ اور آرٹ قدیمہ
(ب) بچہ مختلف تہذیبوں میں
(ج) بچہ کا آرٹ مختلف ملکوں میں
(د) بچہ کے عادات
(ہ) بچوں کی کتابیں
(و) بچوں کے رسالے
(ز) بچوں کے مسائل پر کتابیں
(ح) دہلی کے مختلف اسکولوں کے بچوں کی دستکاریوں کے نمونے

پارٹ ۷

بچوں کا اسٹیج

پارٹ ۸

چلڈرنس ایموزمنٹ پارک

پارٹ ۹

بچوں کا "زو"





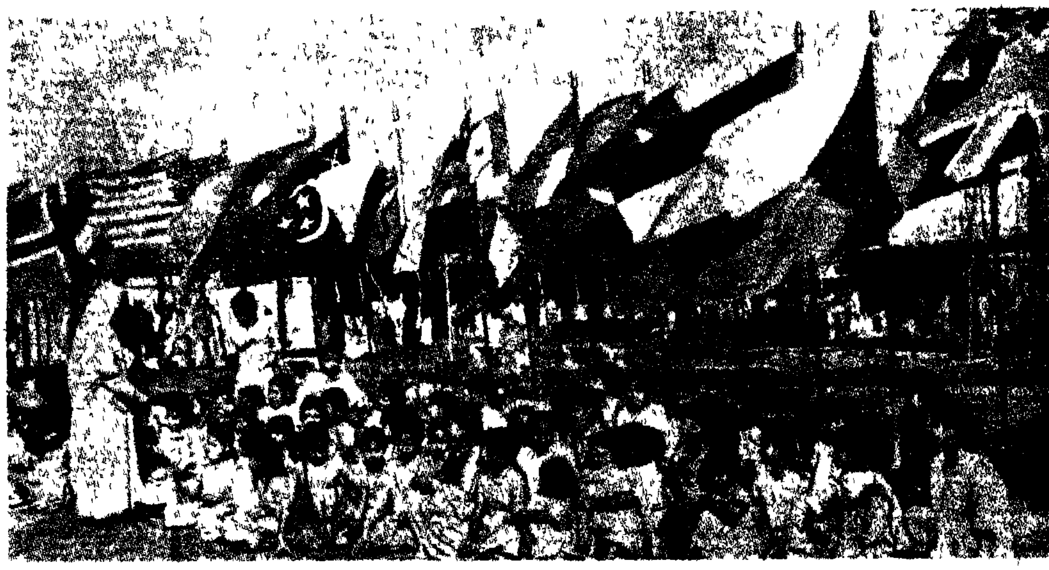




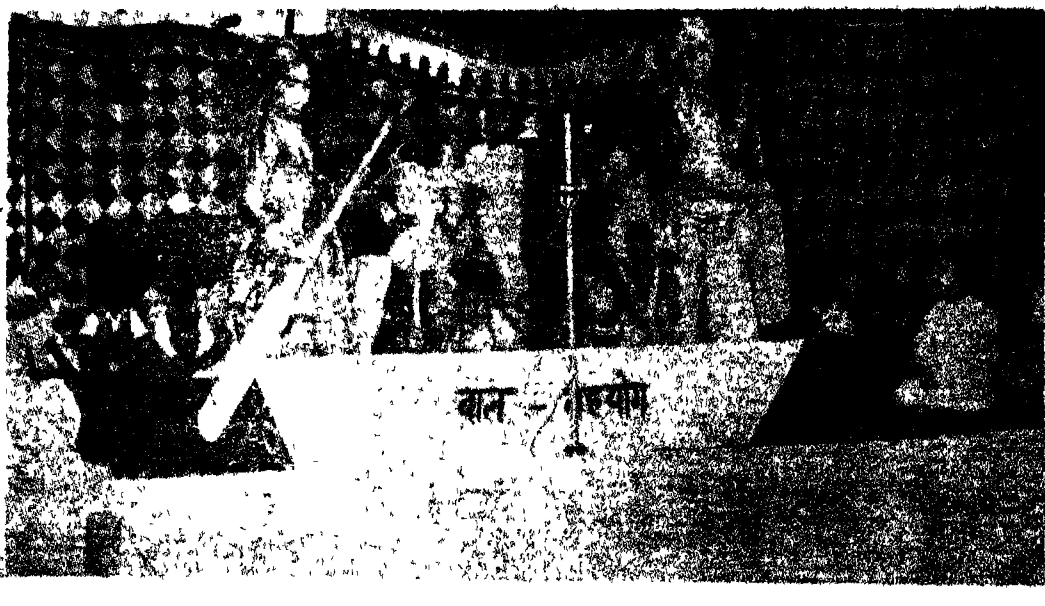
۱۳ر مارچ (یوم افتتاح) سے
۲۱ر مارچ ۱۹۵۶ء تک تقریباً ایک لاکھ
افراد نے اس نمائش کو نہایت دلچسپی
اور ذوق و شوق کے ساتھ دیکھا۔ نمائش
دیکھنے والے عوام کے ہجوم کے چند مناظر
ان تصویروں میں پیش کیے جا رہے ہیں۔



دہلی اور نئی دہلی کے مختلف اسکولوں کے ہزاروں بچوں نے اجتماعی طور پر اس نمایش کو دیکھا اور اپنے لیے ہمدرد کی دل چسپ تعلیمی و تفریحی کتابیں مفت حاصل کیں



نمایش کے چلڈرنس اسٹیج پر دہلی و نئی دہلی کے بہت اسکولوں کے بچوں نے اپنے اپنے دل چسپ تفریحی پروگرام پیش کیے۔
اس تصویر میں آپ "بال سہیوگ، نئی دہلی" کے بچوں کو ایک دل چسپ ڈراما پیش کرتے ہوئے دیکھ رہے ہیں۔





نمایش کے چلڈرنس پارک میں
بچوں کی تفریح کے چند مناظر

غارت خانوں کے نمائندوں
کے علاوہ ملک کی مختلف
ہم شخصیتوں کے نمائندوں نے
بھی اس نمائش کو دیکھا اور
اسے سراہا۔ ان حضرات میں
سے کچھ کو آپ ان تصاویر میں
دیکھ سکتے ہیں۔

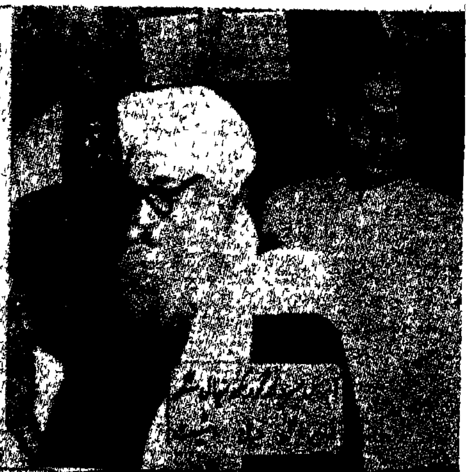


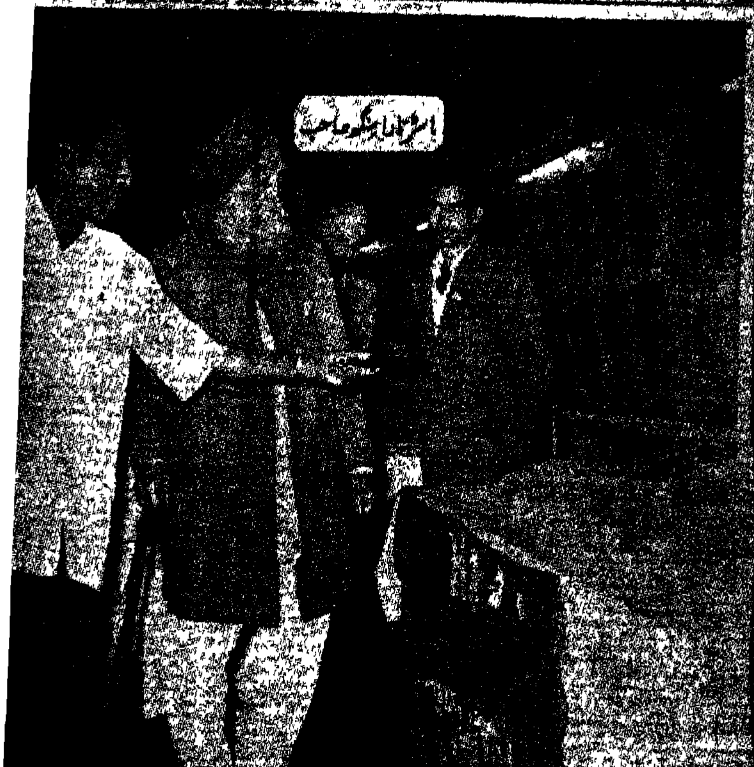
عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب دہلوی
متولی ہمدرد وقف، دہلی

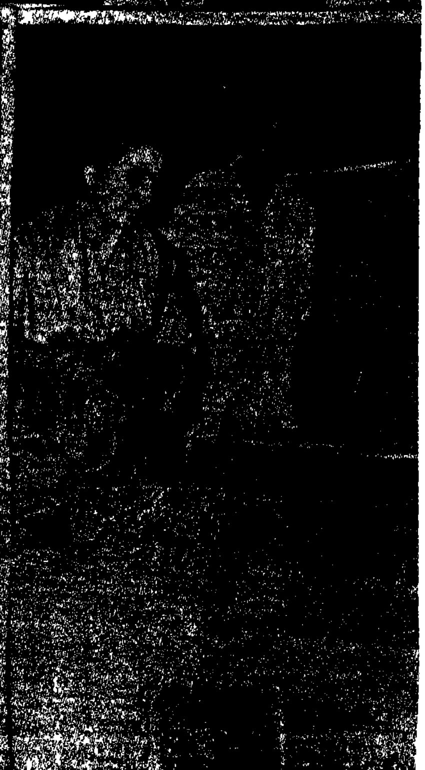
آنریبل سردار سرجیت سنگھ مجیٹھیا
نائب وزیر دفاع، حکومت ہند

آنریبل شری پنجاب راؤ دیشمکھ
وزیر زراعت، حکومت ہند









آنریبل چودھری برہم پرکاش
وزیر ترقیات انٹرنیشنل چائلڈ ہڈ فیر
نمایش کے بارے میں ٹیپ ریکارڈر پر
اپنے تاثرات بیان فرما رہے ہیں۔
بائیں طرف ہمدرد دواخانہ کے
منیجر جناب عبدالمجید خاں صاحب
اور دائیں طرف جناب سید
عظمت علی صاحب ڈیولپمنٹ آفیسر
موصوف کے خیالات سے مستفید
ہو رہے ہیں۔















انٹرنیشنل چائلڈز ویلفیئر نمائش گاہ کے قریب "نونہال بے بی شو ۱۹۵۶ء" کے کیمپ میں ۱۳ مارچ ۱۹۵۶ء سے نونہال بچوں کا دوسرا صحتی مقابلہ شروع ہوا۔ اس مقابلہ میں ہزاروں بچے شامل ہوئے۔ قارئین کو یاد ہوگا کہ نونہال بچوں کا پہلا صحتی مقابلہ ۱۹۵۲ء میں ہوچکا ہے۔













رجسٹریشن کے بعد بچے [illegible] طبی [illegible] ہوا۔ اس طرح ۱۳،
۱۴ اور ۱۵ مارچ [illegible] کو [illegible] سال تک [illegible] میں
آئے۔ اس طبی امتحان و [illegible] سوشل ویلفیئر سینٹر،
لیڈی ریڈنگ ہیلتھ اسکول [illegible] بورڈنگ ہاسپٹل، سینٹ اسٹیفنس ہاسپٹل
چائلڈ ویلفیئر اینڈ میٹرنٹی سنٹر [illegible] میونسپل [illegible] وغیرہ کے
تقریباً ستر ڈاکٹروں، لیڈی ڈاکٹروں، نرسوں اور ہیلتھ ورکرس نے
حصہ لیا۔

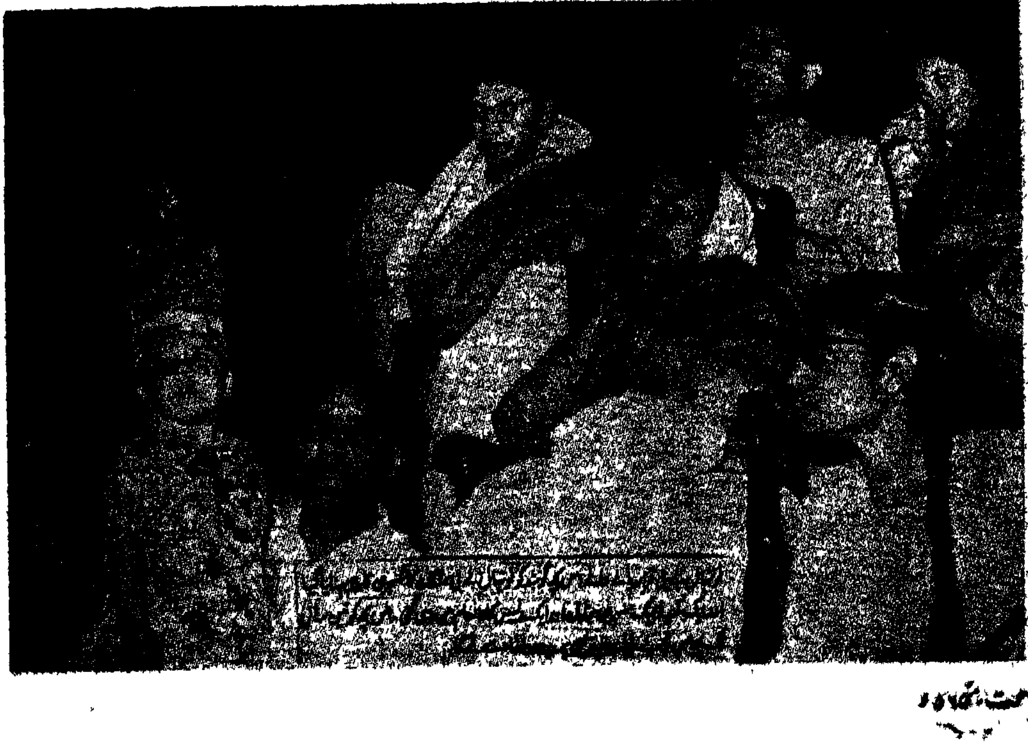
ہمدرد دواخانہ ممنون ہے کہ ان سب نے اس قومی کام کی اہمیت
سمجھا اور پوری دل چسپی سے اس کام میں اپنا تعاون بہم پہنچایا۔







ابتدائی امتحان میں ۲۵۰ بچے منتخب ہوئے اور ان منتخب بچوں کا آخری امتحان ۔۔۔ مارچ کو ہوا۔ آخری انتخاب میں آنے والے دس دس بچوں کے پانچ گروپ قائم کئے گئے۔ ہر گروپ کے سب سے زیادہ نمبر حاصل کرنے والے بچے کو اس گروپ کا فرسٹ بےبی قرار دیا گیا۔ اس طرح پانچوں گروپ کے پانچ فرسٹ بچوں میں سے اسی دن شام کو پبلک ہے "نونہال بےبی ۱۹۵۶ء" کا انتخاب ہوا۔ آرٹسٹ سردار گورکھ بہال سنگھ دریا علی دہلی اسٹیٹ، مسٹر ادریس مسرور، گورکھ بہال سنگھ، حکیم شفیق صاحب دہلی، مسٹر حسن موہن سہگل، ڈاکٹر کرنل امیر سید صاحب، ڈاکٹر قمر علی کے پوری سپرنٹنڈنٹ میٹرنٹی چائلڈ ویلفیئر سینٹرس سی دہلی، مسٹر کپلاکش جیسد صاحب وید، حاجی حکیم محمد الیاس خاں صاحب ۔۔۔ اور جناب ۔۔۔ صاحب ۔۔۔ جج تھے۔ ان سب بچوں سے کافی غور و خوض کے بعد اتفاق رائے سے گروپ نمبر کے اول آنے والے بچے کو سرد ولد شری دیوی داس جی (عمر ۱۹ ماہ ۔۔۔ کلاں دہلی) کو نونہال بےبی ۱۹۵۶ء قرار دیا گیا۔ ۔۔۔ مسز ۔۔۔ چائلڈ ویلفیئر سنٹر کے ۔۔۔ تقسیم انعامات کے جلسے کی کارروائی شروع ہوئی۔ شریمتی راجیشوری نہرو نے اس جلسہ کی صدارت فرمائی اور انعام پانے والے بچوں کو انعامات تقسیم کئے۔ اوپر کی تصویر میں آپ ۔۔۔ کی تصویر میں کرسی پر شریمتی راجیشوری نہرو کو اور ۔۔۔ ہوئے "نونہال بےبی ۱۹۵۶ء" کو دیکھ سکتے ہیں۔







۱۹۵۶ء کے صحی مقابلہ میں پچاس بچوں نے مختلف انعامات حاصل کئے۔ نونہال بے بی شو ۱۹۵۶ء کے علاوہ چار بچوں کو (جو اپنے اپنے گروپ میں فرسٹ قرار پائے) قیمتی تحائف اور ایک سال تک تیس تیس روپے ماہانہ وظیفہ دیا جائے گا۔ ان چار بچوں کے نام اور پتے یہ ہیں۔

۱۔ کمل رانی پشنے ویٹرن ایکسٹینشن ایریا پوسا روڈ نئی دہلی
۲۔ ستیا ۲۱/۴۹ ایسٹ پٹیل نگر نئی دہلی
۳۔ ٹیٹو ۱۲ دریاگنج دہلی
۴۔ راجیش کمار ۲۹/۲۔C لودی کالونی نئی دہلی

انعام پانے والے بچوں کے نام حسب ذیل ہیں۔

۱۔ ایتا موری گیٹ، دہلی
۲۔ تمی ایسٹ پٹیل نگر، دہلی
۳۔ جیا کستی، لودھی روڈ، نئی دہلی
۴۔ سدیپ کمار، پہاڑ گنج، نئی دہلی
۵۔ سی مشور روڈ، نئی دہلی
۶۔ ارون کمار، صدر بازار، دہلی
۷۔ سلی، دہلی تیاپورہ
۸۔ ٹیٹو، جوالا حید ر نگر، نئی دہلی
۹۔ بکی، لودھی روڈ، نئی دہلی
۱۰۔ یوسف، اور باغ رسری، نئی دہلی
۱۱۔ کمل کپور، آل انڈیا ریڈیو، نئی دہلی
۱۲۔ بے بی، چاوڑی بازار، دہلی
۱۳۔ مسکی، لودی کالونی، نئی دہلی
۱۴۔ کرونش، الیصوری، دہلی
۱۵۔ کمل سین، ہسپنگر اسکوائر، نئی دہلی
۱۶۔ تریمیدیت، اسٹیٹ بنک آف انڈیا، دہلی
۱۷۔ گلس، چاندنی چوک دہلی
۱۸۔ سیل کمار دہلی گیٹ
۱۹۔ سویا، پانودی پارس دہلی
۲۰۔ ستو، دہلی میونسپل کمیٹی دہلی
۲۱۔ راج دیپ لال قلعہ دہلی
۲۲۔ پنکج، کرشنا نگر دہلی
۲۳۔ دکرم، رجیت نگر، دہلی
۲۴۔ دلری آہو کمار، سورا حیدر نگر، نئی دہلی
۲۵۔ اختر مرزا، ترابا بہرام خان، دہلی
۲۶۔ راجکمار، ڈی ایل الف کالونی، نئی دہلی
۲۷۔ سویٹ، پہاڑ گنج، نئی دہلی
۲۸۔ میوصین، قطب روڈ، دہلی
۲۹۔ سندھا میری، چاندنی چوک دہلی
۳۰۔ ایتا آئندیہ منسٹری ہاؤس نئی دہلی
۳۱۔ پونم سول لائنز، دہلی
۳۲۔ بھل پردیپ ملی ماراں، دہلی
۳۳۔ آدیتی پال سنگھ شملہ پہر
۳۴۔ چکو، ریلوے کوارٹرس، دہلی
۳۵۔ جوگیندر کمار، ملتانی ڈھانڈہ، دہلی
۳۶۔ وکی، دریبہ کلاں دہلی
۳۷۔ رگیش مہرا، گوردوارہ روڈ، موتی نگر
۳۸۔ گوردیو سنگھ، سرائے جادئی
۳۹۔ ارون کمار، فرول ملا نئی دہلی
۴۰۔ راجو دریاگنج دہلی
۴۱۔ ادے جیت روپ نگر، دہلی
۴۲۔ سریتا، دریاگنج، دہلی
۴۳۔ اشوک کمار میری سنٹری، دہلی
۴۴۔ گریندر سنگھ قرول باغ، نئی دہلی
۴۵۔ اورمی بیمس بازار، دہلی





نونہال بے بی ۱۹۵۶ء کے صحتی مقابلہ
میں انعام پانے والے چند بچے





تقسیم انعامات کے بعد شریمتی رامیشوری نہرو نے بچوں کے اس صحتی مقابلہ کی اہمیت اور اس کے قومی، ملکی فائدوں پر ایک مختصر تقریر فرمائی اور اس ضمن میں ہمدرد دواخانہ کی خدمات کو سراہا۔ اس طرح نونہال بے بی شو ۱۹۵۶ء کی آخری تقریب ختم ہوئی۔



منتظمین ہمدرد کی کوشش ہے کہ بچوں کا یہ صحتی مقابلہ آئندہ ہر سال ہو اس لیے اپنے بچوں کی صحت کا بہت خیال رکھیے، تاکہ وہ آئندہ نونہال بے بی شو میں شریک ہو سکیں

اس سلسلہ میں آپ ایک کارڈ لکھ کر ہمارے پتے سے نونہال بے بی ڈائری مفت حاصل کیجیے

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی





اس سال روح افزا نمائش ۲ اپریل سے شروع ہوکر ۱۱ اپریل
تقریباً پچاس ہزار افراد نے روح افزا کی تیاری کے سنٹر دیکھ
اوپر کی تصویر دیکھنے والوں اور نیچے کی تصویر روح افزا خرید



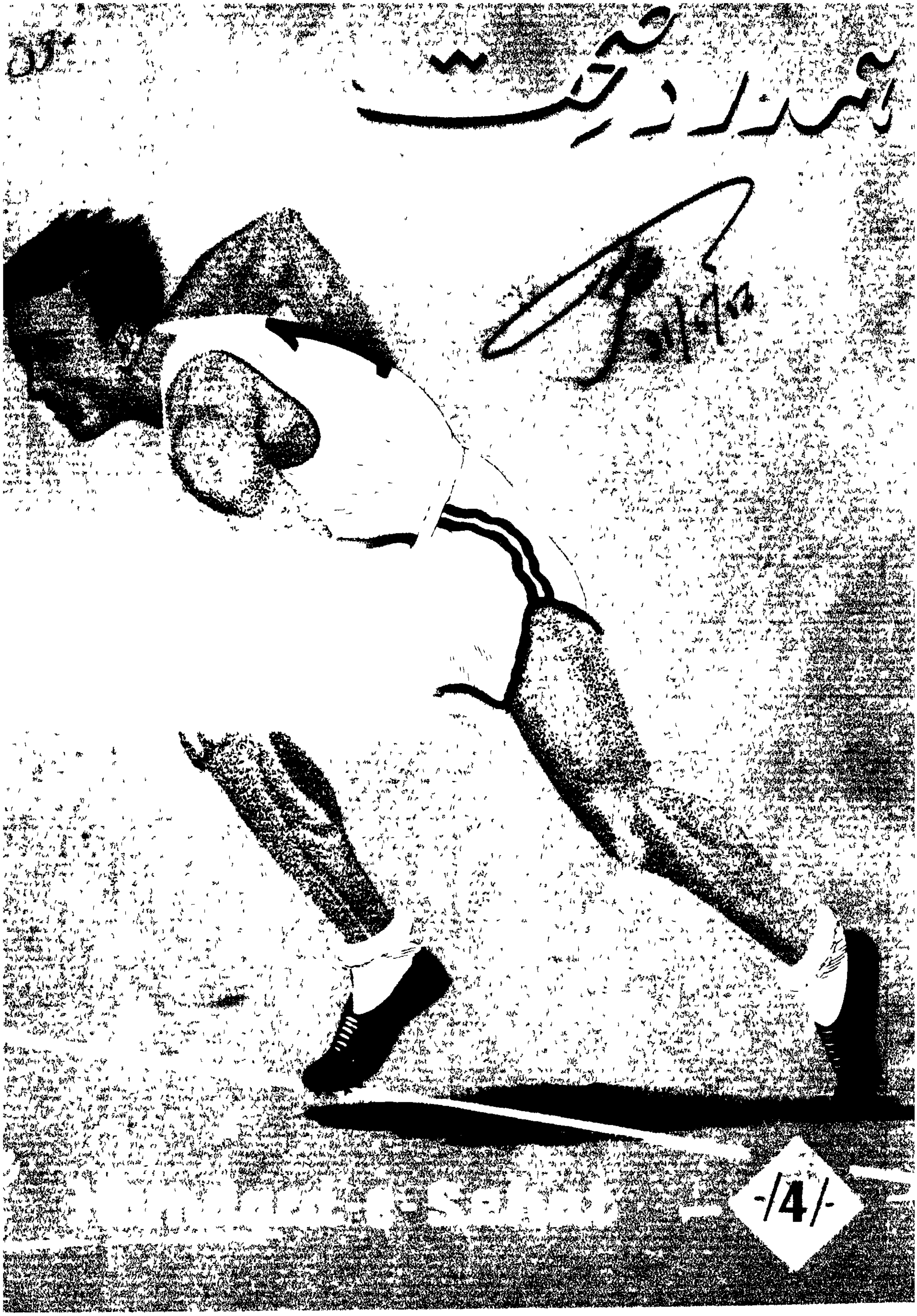
May, 1956. Regd. No. D. 138.

THE Hamdard-e-Sehat

(A Monthly Magazine on Hygiene and Social Health)



ہمدرد کی طرف سے منعقدہ ''نونہال بے بی شو سنہ ۵۶ء'' کے مقابلہ میں اول آنے والا بچہ گولڈن انعام میں ملنے والے تحائف کے ساتھ - ۱۸ مارچ سنہ ۵۶ء کو اس بچہ کو ''نونہال بے بی سنہ ۵۶ء'' کا سنہری تاج پہنایا گیا اور ایک سنہری میڈل، ایک کپ اور ریس کار انعام میں دی گئی - ان تحائف کے علاوہ اس بچہ کو تین سال تک پچاس روپے ماہانہ وظیفہ بھی ملے گا -



ہمدرد صحت
-/4/-

گرمی کا موسم

شاعر ہمدرد

آئی گرمی پسینہ بہاتی ہوئی
آگ سارے بدن میں لگاتی ہوئی
آسماں پر بگولے اٹھاتی ہوئی
گرد کے زرد بادل بناتی ہوئی
دن کو آہستہ چلنا سکھاتی ہوئی
رات کو مختصر سا بناتی ہوئی
بور آموں کے پیڑوں میں لاتی ہوئی
کوکنا کوئلوں کو سکھاتی ہوئی
خلق کے حلق کو خشک کرتی ہوئی
تاب و تب سے لبوں کو سکھاتی ہوئی
آگ سی تن بدن میں لگانے لگی
شعلہ زن ہر نفس کو بناتی ہوئی
سبزہ کا نام تک بھی نہ باقی رہا
آئی چھاتی زمیں کی تپاتی ہوئی
ایک حالت میں ہیں شاہ ہو یا گدا
فرقِ شاہ و گدا کا مٹاتی ہوئی

صبح کے وقت پھولوں کو خوش کر دیا
آئی گلشن میں موتی لٹاتی ہوئی
کرتی صبحوں کو پُرکیف ہر چار سو
پُرسکوں ندیوں کو بناتی ہوئی
لالہ و گل کے شعلوں کو بھڑکا دیا
آئی باغوں میں دھونی رماتی ہوئی

لائی ہمراہ ہولی کی رنگینیاں
مسکراتی ہوئی کھلکھلاتی ہوئی
ساتھ اپنے کسانوں کا جھرمٹ لیے
نکلی شہروں سے گاتی بجاتی ہوئی

صبح آئی پسینوں کے دریا بہے
شام آئی عرق میں نہاتی ہوئی
اڑتی پھرتی ہیں چڑیاں چمن در چمن
ہر جگہ آشیانے بناتی ہوئی

شام گرمی کی آئی ہے، احباب کو
شربتِ روح افزا پلاتی ہوئی

اشارات

ہمارے دیہات ـــــ اور اطبّاء

برصغیر پاک وہند میں اطبا کی اجتماعی حرکت جتنی بھی وہ ہے بڑے شہروں تک محدود ہے اور اس حرکت کا رخ بھی عوام کی طرف نہیں بلکہ حکومت کی طرف ہے۔ اس میں شک نہیں کہ کسی قسم کی ترقی میں حکومت کو بڑا دخل ہے لیکن کوئی علم یا فن محض حکومت کی سرپرستی سے ترقی اور مقبولیت حاصل نہیں کرتا، بلکہ اس کی ترقی و مقبولیت میں اپنی ذاتی قوت و افادیت اور عوام کے ساتھ اس کے قریبی ربط کو بھی بڑا دخل ہوتا ہے۔ ایسی صورت میں جبکہ حکومت بھی عوام کی نمائندہ ہو اور عوام کی رائے اور رجحان کو ملک کے دستور و آئین میں بالادستی حاصل ہو عوام سے ربط اور علاقہ رکھنے کی ضرورت اور زیادہ واضح ہو جاتی ہے۔

ہمارا ملک بنیادی طور پر ایک زرعی ملک ہے اور اس کے نوے فی صد باشندے دیہات میں بستے ہیں۔ یہ حقیقت عام طور پر معلوم ہے کہ ہمارے دیہاتوں میں عوامی صحت کے انتظامات بہت ناکافی ہیں اور دیہات کے باشندے تعلیم و تربیت کی کمی کی وجہ سے اصولِ حفظانِ صحت سے بہت کم واقف ہیں۔ بیمار ہو جانے کے بعد انھیں صحیح طبی امداد بہت کم میسر آتی ہے اور آبادی کی بڑی اکثریت یہ بھی نہیں جانتی کہ ان کی بیماری کی صحیح دوا کہاں اور کس کے پاس ملیگی پہلے تو وہ گھریلو چٹکلوں سے کام نکالنے کی کوشش کرتے ہیں اور اس سے کام نہ چلے اور مرض خطرناک حد تک بڑھ جائے تو باقاعدہ معالج کی طرف رجوع کرنے کے بجائے کسی عطائی کے پھندے میں جا پھنستے ہیں جو بہت جلد کشتیٔ عمرِ رواں کو کنارے لگا دیتا ہے اور سچ تو یہ ہے کہ ہمارے دیہاتوں میں آجکل اچھے اور باقاعدہ تعلیم یافتہ طبیب ملتے بھی بہت کم ہیں جو لوگ کچھ پڑھ لکھ لیتے ہیں وہ شہروں کی راہ لیتے ہیں۔ پڑھے لکھے لوگوں کے لیے ہمارے دیہات کی فضا ہے بھی بہت غیر دل کش اور روح فرسا۔ لیکن کیا ہم اپنے دیہاتوں کو

کو اسی حال میں رہنے دیں گے؟ ہمارے ملک کا سب سے قیمتی سرمایہ دیہات کے جفاکش کاشتکار ہیں

غور تو کیجیے جس ملک کی نوے فیصد آبادی اس حال میں ہو کہ جس حال میں وہ ہے تو کیا وہ ملک

انھیں کی گاڑھے پسینہ کی کمائی سے بھرتی ہیں۔ ہماری نقد رسیاں تمام تر برآمد ہی پر ملک کی اقتصاد

نفع ہوتا ہے اس سے ہم اپنی ضرورت کی اشیا باہر سے منگاتے ہیں۔ گویا باہر سے پوری ہونیوالی

دیہات میں علاج و معالجہ کے لیے اطبائے یونانی ڈاکٹروں سے زیادہ موزوں ہیں۔ ان

کے لوگ ڈاکٹری علاج کے مقابلہ میں دیسی علاج پر زیادہ اعتماد رکھتے ہیں۔ ڈاکٹروں کو علاج معالجہ کے لیے بہت سے سامان و آلات اور بڑے تزک و احتشام کی ضرورت پڑتی ہے جس کا تمام ملک میں اہتمام موجودہ حالات میں مشکل نظر آتا ہے۔ ڈاکٹری ادویہ جزوی علامات کو پیشِ نظر رکھ کر بنائی جاتی ہیں اور عام طور پر بہت تیز اور سمّی ہوتی ہیں۔ اگر تشخیص امراض کی پوری سہولتیں میسر نہ ہوں تو مرض کی صحیح تشخیص نہ ہوسکنے کا قوی احتمال رہتا ہے اور تشخیص صحیح نہ ہونے کی صورت میں اگر غلط ڈاکٹری دوا دے دی جائے تو سخت نقصان واقع ہوتا ہے۔ علاوہ بریں دیہات کی غریب آبادی ڈاکٹروں کے گراں قیمت علاج اور بھاری فیسوں کی متحمل بھی نہیں ہوسکتی۔ ڈاکٹروں کے متعلق ایک بڑی شکایت یہ ہے کہ وہ متمدن شہری زندگی کو ترک کرکے دیہاتوں میں رہنا پسند بھی نہیں کرتے۔ کسی مرض کی کوئی مخصوص دوا ڈاکٹر کے پاس نہ ہو تو وہ بیکار ہے۔ دیہات میں ڈاکٹری دوا کا فوری طور پر مہیا کرنا محال ہوتا ہے۔ درآنحالیکہ ہمارے شہروں میں بھی ڈاکٹری ادویہ کی قلت اور نایابی کی عام شکایت ہے۔

اطبا کو چاہیے کہ وہ دیہات کے عوام کی صحت کے مسئلہ کو اپنے ہاتھ میں لیں۔ ہمارے کاشتکار آئے دن ارضی و سماوی آفات کا شکار رہتے ہیں۔ یہ لوگ نہیں جانتے کہ صفائی کی قدر و قیمت کیا ہے انھیں نہیں معلوم کہ کس قسم کا پانی قابلِ استعمال ہوتا ہے۔ یا یہ کہ تن درست رہنے کے لیے غذا کس قسم کی ہونی چاہیے متعدی اور وبائی امراض جنھوں نے ہمارے دیہات کو اپنا گھر بنا رکھا ہے۔ ان سے بچنے کا کیا طریقہ ہے۔ دیہاتی زندگی کے بہت سے شعبوں میں اصلاح کی بڑی ضرورت ہے، جس میں سے ایک اہم شعبہ صحت کا ہے۔ دوسرے شعبے متعلقہ افراد کے لیے چھوڑ دیے اور آپ اپنے فرض کو پہچانیے۔

اطبا کو چاہیے کہ متحد ہو کر دیہات کے عوام کی صحت کے متعلق ایک پروگرام بنائیں اور تن دہی اور مستعدی کے ساتھ اس پر عمل شروع کر دیں۔ اس میں بہت سے فوائد کے علاوہ تین بڑے بڑے فائدے ہیں:- (۱) ملک کی عام رائے ان کی موافقت میں ہموار ہو گی جس سے حکومت بھی متاثر ہوئے بغیر نہیں رہ سکے گی۔ (۲) اطبا کو ملک میں ایک بلند مقام حاصل ہوگا۔ (۳) عملی تجربات سے فن کو ترقی دینے کے جو مواقع دیہات میں میسر ہوتے ہیں وہ شہروں میں نہیں ہوتے کیونکہ شہروں میں معالجین کی کثرت کی وجہ سے مریض دل جمعی کے ساتھ ایک معالج کو نہیں پکڑتے بلکہ بھٹکتے پھرتے ہیں اور طبیب کو اطمینان کے ساتھ علاج کا موقع کم ملتا ہے۔

محمد فاتح آف زیارت کاکا صاحب

۱۰۱ھ (ا) بنو امیہ کے خلیفہ عادل حضرت عمر بن عبدالعزیزؒ وفات پاگئے اور ان کا چچازاد بھائی یزید ثانی کے لقب سے بنو امیہ کا نواں خلیفہ بن بیٹھا۔
ب۔ حضرت قاسمؒ جو ابوبکر صدیقؓ کے پوتے تھے اور مدینہ کے فقہائے سبعہ میں سے تھے ۷۰ برس کی عمر میں فوت ہوئے۔

۱۰۲ھ یزید بن مہلب نے بغاوت برپا کر دی۔ مسلم بن عبدالملک نے باغیوں کا مقابلہ کیا اور یزید قتل کیا گیا۔ نبیؐ کے صحابی حضرت ابوالطفیلؓ عامر مکہ شریف میں انتقال کر گئے۔

۱۰۳ھ عمرہ بنت عبدالرحمانؒ جو مشہور تابعیات میں سے تھیں وفات پاگئیں۔

۱۰۴ھ (ا) حضرت عبدالرحمنؒ جو حسان بن ثابتؓ کے بیٹے تھے، فوت ہوئے۔
ب۔ خلافت بنو عباس کا بانی سفاح بمقام حمیمہ پیدا ہوا۔
ج۔ حضرت عامرؒ جو سعد بن ابی وقاص کے بیٹے تھے فوت ہوئے۔
د۔ امام شعبیؒ اور خالد بن معدانؒ جو ... اپنے زمانے کے جلیل القدر علماء میں سے تھے، انتقال کر گئے۔

۱۰۵ھ (ا) خلیفہ یزید ثانی بمرض سل بیمار پڑ گیا۔ چنانچہ تبدیلی آب ہوا کی غرض سے وہ بیت المقدس روانہ ہوتے جہاں اس نے ۲۵ شعبان کو جان دیدی۔
ب۔ ۲۹ شعبان ہشام بن عبدالملک بنو امیہ کا دسواں خلیفہ تسلیم کیا گیا۔

۱۰۶ھ (ا) خالد بن عبداللہ نے جو خراسان و عراق کا حاکم تھا گرجستان اور جرجا فتح کر لیے اور ان کے بھائی اسد نے جو خراسان میں نائب تھا شہر غور فتح کیا۔ ب۔ حضرت سالم بن عبداللہ جو حضرت عمر فاروقؓ کے نواسے تابعی اور مدینہ کے فقہاء و علماء میں سے تھے، فوت ہوئے۔

۱۰۷ھ (ا) حضرت سلیمان بن یسارؒ جو مدینہ کے فقہائے سبعہ میں سے تھے ۷۳ برس کی عمر میں وفات پاگئے۔ ب۔ حضرت ابورجاءؒ جو جلیل القدر تابعین و علماء میں سے تھے انتقال کر گئے۔

۱۰۸ھ (ا) خلیفہ ہشام نے حذیفہ بن العاص کو معزول کر کے اس کی جگہ الهیثم بن عبید کنعانی کو مصر کا حاکم مقرر کیا۔ ب۔ حضرت حفص بن سلیمانؒ جو بلند پایہ عالم و زبردست قاری تھے، فوت ہوئے۔

۱۰۹ھ (ا) ترکوں اور مغلوں کے مظالم سے تنگ آ کر خراسان اور ماوراء النہر اور آذربائیجان کے نومسلموں کی شکایت پر خلیفہ نے خالد بن عبداللہ اور اس کے بھائی اسد کو عراق و خراسان کی حکومت سے برطرف کر کے جراح بن عبداللہ کو خراسان و عراق کا حاکم مقرر کیا۔ ب۔ حضرت سعید بن ابی الحسنؒ جو بصرہ کے جلیل القدر تابعین میں سے تھے، فوت ہوئے۔

۱۱۰ھ (ا) حضرت حسن بصریؒ جو بڑے ولی اللہ تھے ۷۰ برس کی عمر میں وفات پاگئے۔
ب۔ جراح بن عبداللہ جن کو ترکوں اور مغلوں کے خلاف خاقان چین کی امداد حاصل تھی جہاد کرتے ہوئے شہید ہوئے اور سعید ان کی جگہ مقرر ہوئے۔

۱۱۱ھ (ا) سعید نے ارض روم شہر اخلاط، شہر بلقان اور اردبیل فتح کیے۔
ب۔ مسلمانوں نے خاقان چین کے بیٹے کو جس کے پاس تین لاکھ فوج تھی، شکست دے کر اس کا تعاقب کیا۔ خاقان چین کا بیٹا زخمی ہو کر اور دم دبا کر اپنی مملکت میں پناہ گزین ہوا۔

۱۱۲ھ (ا) سابق خلیفہ یزید کی عیش پرستی اور بدانتظامی کے باعث رومیوں نے قیسلیہ پر قبضہ کر لیا تھا لیکن اس سال مسلم نے ایک زبردست حملہ کر کے قیسا لیہ کو رومیوں سے واپس لے لیا۔ ب۔ ابوالعلاءؒ جو تابعین میں سے تھے فوت ہوئے۔

۱۱۳ھ (ا) فرانسیسی جرنیل چارلس مارٹل مسلمانوں پر حملہ آور ہوا۔ اس معرکہ میں عبدالرحمان شہید ہوئے۔ ب۔ وہب بن منبہؒ جو تابعین میں سے تھے، بمقام صنعاء فوت ہوئے۔

۱۱۵ھ خلیفہ ہشام نے عبداللہ بن حجاب کو افریقہ کا حاکم مقرر کیا جس نے سوڈان کے بہت سے شہر فتح کیے۔ ب۔ ہشام کے دو بیٹوں معاویہ اور سلیمان نے رومیوں کو مغلوب کیا اور حاکم خراسان نے ترکوں کو دبایا۔

۱۱۶ھ حضرت امام محمد باقرؒ مدینہ منورہ میں ۵۹ برس کی عمر میں وفات پاگئے اور جنت البقیع میں مدفون ہوئے۔

۱۱۷ھ (ا) عبداللہ بن عبیداللہؒ جو اہل علم تابعین میں سے تھے، فوت ہوئے۔ ب۔ نافع بن سرجسؒ جو عبداللہ ابن عمرؓ کے آزاد کردہ دیلمی اور اکابر تابعین میں سے تھے وفات پاگئے۔

۱۱۸ھ (ا) حضرت عبداللہ ابن مبارکؒ پیدا ہوئے۔ ب۔ مکحول بن عبداللہؒ جو امام اوزاعی کے استاد تھے، فوت ہوئے۔

۱۱۹ھ قیس بن مسلمؒ کوفہ کے باشندے اور جلیل القدر و اہل علم تابعین میں سے تھے انتقال کر گئے۔

۱۲۰ھ (ا) حماد بن ابوسلیمان اشعریؒ کوفی اور تابعی تھے فوت ہوئے۔
ب۔ حضرت مالک بن دینارؒ جو بڑے ولی اللہ تھے وفات پاگئے۔

۱۲۱ھ حضرت حبیب عجمیؒ جو حسن بصریؒ کے مرید اور تھے بڑے کامل بزرگ تھے، فوت ہوئے۔

۱۲۲ھ (ا) اس سال خلیفہ ہشام کا ستارۂ اقبال بام عروج کو پہنچ چکا تھا۔
ب۔ مسلمانان اندلس نے دوبارہ فرانس کی جانب پیش قدمی کی۔
ج۔ اس سال سوس اقصیٰ، سوڈان اور صقلیہ مسلمانوں نے فتح کیے۔

۱۲۳ھ (ا) شمالی افریقہ میں بربری باغی ہو گئے اور طنجہ پر قبضہ کر لیا۔ خلیفہ ہشام نے ابن حجاب کی جگہ کلثوم بن عیاض کو افریقہ کا گورنر مقرر کر کے مع تیس ہزار فوج کے روانہ کیا۔ کلثوم نے طنجہ پر حملہ کیا مگر شکست کھائی اور شہید ہوا اور بربریوں نے قیروان پر قبضہ کیا۔
ب۔ کلثوم کے بعد حنظلہ افریقہ کا گورنر مقرر ہوا۔ حنظلہ نے بربریوں کی خوب گوشمالی کی اور باغیوں کو قتل کر دیا۔ ج۔ حضرت سماک بن حربؒ جو بڑے درجے کے بزرگ تھے، وفات پاگئے۔

۱۲۴ھ (ا) زید بن علی بن حسینؓ نے امویوں کے خلاف علم بغاوت بلند کیا۔ امویوں کی طرف سے یوسف بن عمر ثقفی والی عراق نے اس کا مقابلہ کیا۔ امام زید شکست کھا کر شہید ہوئے۔

۱۲۴ھ ب۔ عبداللہ بن شہابؒ تابعی مدینہ میں فوت ہوئے۔
۱۲۵ھ ا۔ خلیفہ ہشام بن عبدالملک ۵۲ برس کی عمر میں وفات پاگئے اور فرات کے کنارے شہر رصافہ میں دفن کیے گئے ب۔ ربیع الاول ہشام کا بھتیجا ولید بن یزید بن عبدالملک ولید ثانی کے لقب سے بنی امیہ کا گیارھواں خلیفہ تسلیم کیا گیا۔
۱۲۶ھ ا۔ خلیفہ ولید ثانی حد درجے کا ظالم، فاسق اور بدچلن ہونے کی وجہ سے رعایا کے ہاتھوں قتل ہوا اور اس کا چچا زاد بھائی یزید الناقص بنی امیہ کا بارھواں خلیفہ بن بیٹھا۔
ب۔ یزید الناقص ۵ ماہ حکومت کرنے کے بعد ذوالحجہ کے مہینے میں فوت ہوا۔
ج۔ بنو عباس کا تیسرا خلیفہ مہدی بن منصور پیدا ہوا۔
۱۲۷ھ ا۔ یزید الناقص کے بعد اس کا چچا زاد بھائی ابراہیم بن ولید بن عبدالملک بنو امیہ کا تیرھواں خلیفہ بنا ب۔ یکم ربیع الاول مروان حمار نے ابراہیم پر خروج کر کے تخت خلافت پر قبضہ کر لیا اور خود بنو امیہ کا چودھواں خلیفہ بن بیٹھا۔
۱۲۸ھ ابومسلم خراسانی نے تمام خراسانیوں کو بنو عباس کا حامی بنا کر ان کی ایک جماعت بنوائی جس کا صدر سلیمان بن کثیر مقرر ہوا۔
۱۲۹ھ ماہ رمضان ابومسلم پرگنہ خاقان کے ایک گاؤں سفیدنج میں عباسیوں کا جھنڈا بلند کر کے منظر عام پر آیا اور اپنی تحریک کا کھلم کھلا اعلان کر دیا۔
۱۳۰ھ علی بن زیدؒ جو بلند پایہ عالم و فاضل تھے، بصرہ میں فوت ہوئے۔
۱۳۱ھ ا۔ ابومسلم خراسانی اتنا طاقتور بن گیا کہ اس نے خراسان کے اموی حاکم نصر بن سیار پر حملہ کر کے خراسان پر قبضہ کر لیا ب۔ نصر بن سیار جان بچا کر خراسان سے بھاگ نکلا اور راستہ ہی میں فوت ہوا۔ ج۔ زبیر بن عدی جو رے کے قاضی اور تابعین میں تھے، وفات پاگئے۔
۱۳۲ھ ا۔ ساحل زاب پر تاریخ اسلام کی ایک فیصلہ کن جنگ ہوئی جس میں عباسیوں نے مروان حمار کو مع ایک لاکھ بیس ہزار آدمیوں کے شکست فاش دے کر اموی حکومت کا ہمیشہ کے لیے خاتمہ کر دیا ب۔ مروان حمار مصر کی طرف بھاگ رہا تھا کہ راستہ میں عباسیوں نے اس کا کام تمام کر دیا ج۔ کوفہ میں ابوالعباس سفاح اول تخت خلافت پر متمکن ہوا اور "خلافت عباسیہ" کی بنیاد ڈالی۔
۱۳۳ھ ا۔ سفاح اول نے دفتروں میں عربوں کی جگہ ترکوں کو فائز کیا ب۔ مدینہ منورہ، مکہ معظمہ، یمن اور یمامہ کو ایک صوبہ قرار دے کر اپنے چچا داؤد بن علی کو وہاں کا گورنر مقرر کیا ج۔ دوسرے چچا عبداللہ بن علی کو شام کا گورنر مقرر کیا۔
۱۳۴ھ ا۔ سفاح اول نے اپنے بھائی ابوجعفر منصور کو جزیرہ، آذربائیجان اور آرمینیہ کا والی مقرر کیا۔ ب۔ مصر کا گورنر ابوعون اور خراسان کا گورنر ابومسلم کو مقرر کیا۔
۱۳۵ھ ا۔ سفاح اول نے کوفہ کی بجائے بغداد سے مغرب کی طرف دریائے فرات کے کنارے ایک قصبہ انبار کو اپنا دارالخلافہ مقرر کیا۔ (ب) عبداللہ بن ابی بکرؒ جو بڑے بزرگ اور عالم تھے، مدینہ میں فوت ہوئے ج۔ داؤد بن الحصین جو جلیل القدر تابعین میں سے تھے فوت ہوئے د۔ عبداللہ بن حبیب نے جزیرہ صقلیہ پر لشکر کشی کی اور عظیم الشان کامیابی حاصل کی۔
۱۳۶ھ سفاح اول کا بعمر ۳۲ برس بعارضہ طاعون ۱۳ ذوالحجہ کو انتقال ہو گیا اور اس کا بھائی ابوجعفر منصور بنو عباس کا دوسرا خلیفہ بن بیٹھا۔
ب۔ عبدالملک بن عمر جو کوفہ کے اکابر فقہا و علما میں سے تھے ۱۰۱ برس کی عمر میں وفات پاگئے ج۔ زید بن اسلمؒ جو مدینہ کے تابعین میں سے تھے فوت ہو گئے۔

۱۳۷ھ خلیفہ منصور نے ابومسلم خراسانی کو قتل کیا اس وجہ سے کہ وہ ایرانی تھا اور ایران میں اس کی طاقت دعوت بڑھتی جاتی تھی منصور کو اندیشہ پیدا ہوا کہ کہیں خلافت عباسیہ پر خروج نہ کرے۔
۱۳۹ھ ا۔ عبدالرحمان بن معاویہ بن ہشام اموی نے اندلس کو مکمل طور پر فتح کر لیا اور اس کی اولاد میں نسلاً بعد نسل چار سو برس اندلس کی سلطنت رہی ب۔ رومیوں نے بغاوت کی اور ملطیہ کی اسلامی چھاؤنی کو تخت و تاراج کر ڈالا۔ منصور نے رومیوں کے مقابلہ کیلئے فوج روانہ کی رومیوں کو شکست ہوئی اور ملطیہ کو منصور نے از سر نو تعمیر کرایا۔
۱۴۰ھ ا۔ رومیوں نے ملطیہ پر پھر چڑھائی کی مگر مقابلہ کی تاب نہ لا سکے اور بھاگ گئے۔
ب۔ منصور نے شہر بغداد کی بنیاد ڈالی۔ ج۔ حضرت سلیمان بن حرب بصریؒ جو مکہ معظمہ کے قاضی اور اہل علم حضرات میں سے تھے پیدا ہوئے۔
۱۴۱ھ ا۔ راوندیہ فرقہ جو تناسخ کا قائل تھا پیدا ہو گیا لیکن منصور نے اس کا خاتمہ کر ڈالا
ب۔ اسی سال مسلمانوں نے طبرستان فتح کیا۔
۱۴۲ھ علمائے اسلام نے علم حدیث، فقہ و تفسیر کی کتابیں تصنیف و تالیف کرائیں
۱۴۳ھ کی طرف [illegible]

۱۴۴ و ۱۴۵ھ [illegible]
کی فوجوں نے نفس ذکیہ کا خاتمہ کر کے بغاوت کو فرو کیا۔ ب۔ نفس ذکیہ کے بھائی ابراہیم نے بصرہ میں علم بغاوت بلند کیا اور ایک لاکھ شیعہ لشکر کے ساتھ کوفہ کی طرف روانہ ہوا۔ بنو عباس کی طرف سے عیسیٰ بن موسیٰ نے اس کا مقابلہ کیا اور ابراہیم کو قتل کر کے اس کا سر دارالخلافت بھیج دیا۔
۱۴۶ھ عباسی فوجوں نے قبرص فتح کیا۔
۱۴۷ھ ا۔ بنو عباس کا چوتھا خلیفہ ابومحمد موسیٰ الہادی بمقام رے پیدا ہوئے۔
ب۔ منصور نے اپنے چچا عیسیٰ بن موسیٰ کو جس کو سفاح اول نے منصور کے بعد ولیعہد مقرر کیا تھا، ولیعہدی سے معزول کر کے اپنے بیٹے مہدی کو ولیعہد مقرر کیا۔
ج۔ ہشام بن حسان جو بڑے نامور عالم تھے، فوت ہوئے۔
۱۴۸ھ حضرت امام جعفر صادقؒ ۱۵ رجب بروز پیر ۶۵ برس کی عمر میں وفات پاگئے۔ مدفن جنت البقیع مدینہ ب۔ بنو عباس کا پانچواں خلیفہ ہارون الرشید بمقام رے پیدا ہوا ج۔ اعمش ابن ابی لیلیٰ جو اپنے زمانے کے زبردست عالم فاضل تھے فوت ہوئے۔
۱۴۹ھ شہر بغداد تیار ہو گیا۔ منصور نے اسے اپنا دارالخلافہ بنایا۔
۱۵۰ھ حضرت امام شافعیؒ شہر عسقلان میں پیدا ہوئے۔
ب۔ منصور نے امام اعظمؒ ابوحنیفہ کو بے خبری کے عالم میں زہر دلوا دیا۔ جب آپ کو زہر کا احساس ہوا تو سجدہ کیا اور سجدہ کی حالت میں ہی آپ کی روح مبارک قفس عنصری سے پرواز کر گئی۔
(باقی آئندہ)

قلّتی امراض میں عصری اصولِ علاج

نقصِ تغذیہ سے متعدد عوارض پیدا ہوجاتے ہیں۔ جب ان کے مرضی مظاہر مشخص ہوجائیں تو ان کا فوری علاج سرگرمی کے ساتھ ضروری ہے، تاکہ صحت بحال ہو اور تغذیہ کی کمی سے باہمزمان امراض کے باعث جسمانی ناقابلیت یا ہلاکت سے تحفظ حاصل ہوجائے۔ ناقص تغذیہ والے افراد کی شناخت یا تو مطب میں ہونی چاہیے یا مدرسہ یا محکمۂ صحت کے طبی معالجین کے ذریعے۔ آبادی کے بڑے بڑے گروہوں کے تغذیہ کی حالت دیکھنے کیلیے بڑے پیمانے پر غذائی جانچ (Nutritional Survey) یا تجیب (Screening) کرنی چاہیے۔ یہاں نقص تغذیہ کے تفصیلی علاج کا بیان مطلوب نہیں ہے، مگر عصری ماہرین کے عام اصولِ علاج مختصر طور پر درج کیے جاتے ہیں۔

جسم کا وزن بڑھانے کے لیے:۔ جن افراد کا وزن کم ہو یا جن کو جاری تغذیہ کم پہنچ رہا ہو، انھیں تمام ضروری غذائیت رکھنے والے اجزا وافر مقدار میں دینا چاہیے۔ اگر وزن کی کمی شدید درجہ کی ہورہی ہو تو مکرر تغذیہ محتاط طریقے سے بتدریج عمل میں لانا چاہیے۔ خوراک نرم اور رقیق غذاؤں کی ہونی چاہیے جن کی تھوڑی تھوڑی مقداریں ٹھہر ٹھہر کر دن میں کئی بار کھلانی چاہییں۔ ابتداءً (۱۵۰۰) تا (۲۰۰۰) حراروں کی حد تک روزانہ غذا دینا چاہیے۔ پھر جیسے جیسے مریض کی قوتِ برداشت بڑھتی جائے، روزانہ حراروں کی مقدار رفتہ رفتہ بڑھا کر تقریباً (۳۵۰۰) حراروں تک کی جاسکتی ہے اگر مختلف و متنوع اقسام کی غذاؤں سے استفادہ کیا جائے، تو ممکن ہے کہ مزید حیاتین اور معدنی نمکیات شامل کرنے کی ضرورت لاحق نہ ہو۔ بہر صورت کم وزن والے مریض کو حیاتین اور معدنیات کافی مقداروں میں دینا ضروری ہے۔ خشک خمیر بوزہ گراں (Dried Brewer's Yeast) کا استعمال بہت نفع بخش ہوسکتا ہے، کیونکہ اسکے اندر آب حل پذیر حیاتینوں کی بڑی مقداریں قدرتی تناسب میں موجود ہوتی ہیں۔

جسم کا وزن گھٹانے کے لیے:۔ موٹے آدمیوں کا وزن گھٹانے کے لیے معالج کو بڑی ہوشیاری سے کام لینا پڑتا ہے جسمیں خود مریض کا اشتراکِ عمل نہایت ضروری ہوتا ہے۔ بہت سی حالتوں میں مریض میں لگن پیدا کرنے کے لیے نفسیاتی علاج کی ضرورت بھی ہوسکتی ہے۔ غذا ایسی دینی چاہیے جس سے مریض کا وزن آہستہ آہستہ (ہر ہفتہ ایک تا دو پونڈ) گھٹتا رہتا ہو۔ اسمیں پروٹین، حیاتین اور معدنیات کافی مقداروں میں ہونے چاہییں، مگر نشاستہ و شکر (کاربوہائیڈریٹ) اور چربی کی مقداریں محدود ہوں۔ صرف بھوک کم کرنیوالی دواؤں سے موٹاپے کے کارگر علاج کا مسئلہ حل نہیں کیا جاسکتا کیونکہ مریض اکثر صرف ان پر بھروسہ کرکے دوسری ضروری تدبیروں سے غافل ہوجاتا ہے۔

قلتِ تغذیہ سے پیدا ہوجانیوالے امراض کے لیے:

جس غذائی جز کی قلت ہو اسے زیادہ دینا چاہیے، لیکن معالج کیلیے یہ یاد رکھنا اہم ہے کہ جس غذا میں ایک جز کم ہوتا ہے اسمیں عموماً دوسرے غذائی اجزا بھی کم ہوتے ہیں۔ لہٰذا مطمحِ نظر یہ ہونا چاہیے کہ مریض کو غذا ایسی مکمل دی جائے جس میں تمام ضروری اجزا کافی مقدار میں موجود ہوں۔ بیری بیری اور پیلاگرا کی شدید حالتوں میں ممکن ہے کہ اس معیار کو پورا کرنے میں مشکلات کا سامنا ہو، کیونکہ ان حالتوں میں معدی معائی علامات اور عدمِ اشتہا کی موجودگی سدِ راہ ہوتی ہے۔ قلیتی اجزا کی مقدار معمولی صحت کی روزانہ مقدار کے مقابلے میں پانچ یا دس گنی زیادہ دینی چاہیے۔ بایں ہمہ بیری بیری، پیلاگرا اور کواشیورکور کی شدید اور مزمن حالتوں میں ممکن ہے کہ اس علاج کا اثر بہت آہستہ آہستہ ظاہر ہو۔ ایسی صورتوں میں غذائی علاج کے علاوہ مقوی اور علاماتی علاج بھی ضروری ہے۔ چونکہ علاج کا انحصار صحیح تشخیص پر ہے، لہٰذا معالج کو قلیتی امراض کی ممتاز سریری علامات سے بخوبی واقف ہونا چاہیے۔

مختلف قلتی امراض کی اہم سریری علامات اور انکا علاج۔

حیاتین الف کی قلت میں:۔ شب کوری (رتوندا)، رمدِ خشک (Xerophthalmia)، لینتِ قرنیہ، دار الجلد (شعری جرابوں کے بثور اور قرنیت)، یہ مظاہر منفرد ہوسکتے ہیں یا دوسری علامات و امارات کے ساتھ۔ علاج کے لیے حیاتین الف کے پچیس تا پچاس ہزار بین الاقوامی یونٹ روزانہ دینے چاہییں، جس سے شب کوری اور رمدِ خشک میں بہت جلد افاقہ ہوجاتا ہے، لیکن جلدی بثور وغیرہ میں بہت آہستہ آہستہ فائدہ ہوتا ہے۔

کساح (رکیٹس) میں:۔ بچہ میں حیاتین ڈی کی قلت کساح کے مظاہر پیدا کردیتی ہے۔ کھوپڑی کے پیچھے کی اور جانبی ہڈیوں (قذالی اور جداری)

عظام) کی نرمی، سینہ کی ہڈیوں اور پسلیوں کے ملنے کے جوڑوں کی کلائی، ابھرا ہوا پیٹ ٹانگوں کی ہڈیاں خمیدہ۔ یہ علامات اواخر سرما یا اوائل بہار میں نمایاں نظر آتی ہیں۔ لاشعاعی امتحان سے ہڈیوں کے نمو پذیر سرے موٹے نظر آتے ہیں۔ خون کے اندر غیر نامیاتی فاسفورس کی تعداد کم ہو جاتی ہے۔ علاج کے لیے حیاتین د روزانہ (۱۲۰۰) بین الاقوامی یونٹ کی مقداروں میں دینا چاہیے اور اس کے ساتھ کیلسیم اور فاسفورس بھی کافی مقداروں میں دینا ضروری ہے۔

[...]ین ک کی قلت میں:- خون کے اندر پروتھرامبن (ممد [...]عنصر) کی کمی پائی جاتی ہے۔ اسی کی قلت کی وجہ سے نومولود بچہ میں گاہے [...]پہلے ہفتے میں شدید نزفی مرض لاحق ہو جاتا ہے جس کے حفظ ما تقدم [...] کے آخری ہفتوں میں حاملہ کو حیاتین ک دینا قرین مصلحت ہے۔ بالغوں میں حیاتین ک کی قلت بعض معدی معائی امراض میں یا امراضِ جگر میں واقع ہو سکتی ہے، جو اس حیاتین کے انجذاب اور تالیفی عمل میں رکاوٹ پیدا کر دیتے ہیں۔

بیری بیری میں:- سب سے زیادہ اہم کمی "تھیامین" کی ہوتی ہے، تو اس کے ساتھ دوسرے متعدد حیاتین کی بھی قلت کم و بیش ضرور موجود ہوتی ہے اس حالت میں مرکزی عصبی نظام، قلب اور معدی معائی خطے کے افعال میں اختلال واقع ہو جاتا ہے جس کے علامات عصبی کمزوری، خراش پذیری، جذباتی ہیجان اعصابی التہاب، اختلاج، نبض کی بے قاعدگی، سانس پھولنے، اوذیما، عضلی انصبابات، عدمِ اشتہا، متلی، قے، قبض وغیرہ کی شکل میں نمایاں ہوتے ہیں۔ علاج کے لیے کافی تغذیہ بخش غذا کے علاوہ تھیامین روزانہ ۱۰ تا ۵۰ ملی گرام کی مقداروں میں براہِ دہن یا پچکاری سے دینی چاہیے۔

ریبوفلیوین کی قلت میں آنکھوں، لبوں اور جلد میں مرضی علامات پیدا ہو جاتے ہیں۔ قرنیہ میں خون کی رگیں بن جاتی ہیں اور امتلاء دموی ہوتا ہے لبوں میں غشائے مخاطی کے زخم اور گوشۂ دہن میں بثور اور ترکیں، [...]جلدی بثور سرخی اور پپڑیاں وغیرہ اور گاہے فوطے کی جلد میں ورم و بثور دیکھے [...]تے ہیں۔ علاج کے لیے ریبوفلیوین روزانہ ۱۰ تا ۲۰ ملی گرام دینے کے علاوہ آب [...] پذیر حیاتین بھی دینے چاہییں۔

[...]پیلاغرا میں:- اگرچہ ایسی شہادت ملتی ہے کہ یہ مرض متعدد اجزا کی [...]ت کا نتیجہ ہوتا ہے تاہم اس میں نیاسین اور ٹرپٹوفان کی قلت خاص [...]ت رکھتی ہے۔ پیلاغرا کے جلدی مظاہر ممتاز و مخصوص طرز کے ہوتے ہیں [...]ضر و احمراری ہوتا ہے، جو دونوں جانب ہاتھوں کی پشت پر کلائیوں، [...]ے، گردن، پاؤں اور اعضائے تناسل پر پیدا ہو جاتا ہے۔ بتدریج

اس میں تقشّر واقع ہو کر مزمن بشرہ خشک، چھلکے دار اور گہرے رنگ کا ہو جاتا ہے زبان متورم ہو کر کچی ہو جاتی ہے۔ عدم اشتہا، متلی، قے اور اسہال بھی عام طور پر موجود ہوتے ہیں۔ مزید برآں دماغی پستی، حبسہ (لاکلامی) اور اختلالِ ذہن بھی پایا جاتا ہے علاج کے لیے نیاسین بڑی مقداروں میں (روزانہ ۱۰۰ تا ۵۰۰ ملی گرام) اور دوسرے آب حل حیاتین دینی چاہییں اور ساتھ ہی کافی مکمل غذا ایسی استعمال کرنی چاہیے جس میں پروٹینی اجزا بکثرت موجود ہوں۔ حاد حالتوں میں اس سے بہت جلد فائدہ ظاہر ہوتا ہے۔

غذائی میکروسائٹک (کلاں خلوی) قلت الدم کی حالتوں میں

"میکروسائٹک" قلت الدم کی حالتوں میں غذائی ماخذ سے حیاتین ب۱۲ کم حاصل اور کم جذب ہوتی ہے۔ یہ حیاتین سرخ دانوں کی پختگی کے لیے ایک اہم اور ضروری عنصر ہے سرخ دانوں کی تجدید کے لیے فولاسین بھی ایک اہم جزء ہے، جو دوران حمل [...]

کارگر ہو[...]

اسکر[...]

جز۔ [...]

ہیں۔ [...]

ہوتا ہے۔ یہ [...]

میں دینا ضروری ہے اسکروی میں مسوڑھے پھول کر متورم ہو جاتے ہیں، ان سے خون نکلتا ہے اور قلت الدم نمایاں ہوتی ہے۔ شیر خواروں کی اسکروی میں ممتاز علامت یہ ہوتی ہے کہ ہڈیوں کی جھلی کے نیچے خون کے دھبے ہوتے ہیں۔ علاج کے لیے ایسکاربک ایسڈ روزانہ ۳۰۰ تا ۱۰۰۰ ملی گرام دینے سے بہت جلد نمایاں فائدہ ہوتا ہے۔

"کواشیورکور" میں:- یہ مرض بالخصوص ان شیر خواروں اور کم عمر بچوں میں ہوتا ہے جن کی غذا میں پروٹین اور آب حل پذیر حیاتین کی بہت کمی ہو۔ اس کے ممتاز علامات یہ ہیں۔ اسہال، تہیج (اوذیما) جلد اور بالوں کے رنگ کا تغیر، دباؤ کے مقامات پر جلد کی سختی و کرختگی (تقرن جلد) اور کلانیِ جگر۔ علاج یہ ہے کہ غذا ایسی دی جائے جس میں مکمل پروٹین اور آب حل پذیر حیاتین بکثرت موجود ہوں اور یہ غذا بار بار وقفوں سے تھوڑی تھوڑی مقدار میں دی جائے۔

خون میں لوہے کی قلت (Iron-Deficiency Anemia)

یہ مثالی خرد خلوی قلت الدم ہے، جس میں حمرت کی کمی ہوتی ہو (Microcytic Hypochromic Anemia) جو غذا

میں لوہے کی کمی کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔ ایسی قلت الدم نوبالغ لڑکیوں میں یا دورانِ حمل میں یا ان افراد میں پائی جاتی ہے جن میں دیرپا ضیاعِ خون ہوا ہو ایسی حالتوں میں غذا کے ذریعے پہنچے ہوئے لوہے سے جسم سے ضائع شدہ لوہے کی کافی تلافی نہیں ہوتی اور لوہے کی مزید ضروری مقدار حاصل نہیں ہونے پاتی۔ لہٰذا اس کمی کو پورا کرنے کے لیے فیرس سلفیٹ روزانہ ۱/۲ تا ۱ گرام کی مقداروں میں، دینا چاہیے

سادہ غوطر (گھیگا) :- اس میں غدہ درقیہ بڑا ہو جاتا ہے۔ اسکے ساتھ خفیف درجہ کی خفتِ درقین (Hypothvroidism) کی علامات موجود ہو سکتی ہیں، جو ممکن ہے غدّی یا گرنی گھیگا پیدا ہونے سے پہلے ہی نمودار ہو جاتیں۔ اس کے حفظِ ماتقدم کے لیے نمک کے ساتھ آیوڈین کی خفیف مقداریں ملا کر دینا نہایت مفید ہوتا ہے۔ چنانچہ غیر نامیاتی آیوڈین کی دس تا پندرہ ملی گرام روزانہ دینے سے اکثر درقیہ کی کلانی میں حیرت ناک کمی دیکھی جاتی ہے۔

نقصِ تغذیہ کے مریضوں کی بحالی :- مناسب علاج سے جس کے موٹے اصول اوپر بتائے گئے ہیں، قلتی امراض کی سریری علامات جلد ہی نمایاں فائدہ نظر آسکتا ہے۔ لیکن بہت سی صورتوں میں اس سے آ کے مسائل حل نہیں ہوتے، کیونکہ مریضوں کی معاشی مشکلات، نامناسب غذا عادتیں اور جذباتی بے ثباتی بدستور جاری رہتی ہے جس سے عودِ مرض کی روک تھام مشکل ہو جاتی ہے اسی واسطے علاج میں ضروری ہے کہ مریض کو اس کے مرض کی اصلی نوعیت سے بخوبی واقف کر دیا جائے اور غذا کی اصلاح کی سخت ضرورت اس پر واضح کر دی جائے۔ جن مریضوں میں مطلوبہ حراروں کی نمایاں کمی یا جن میں بیحد موٹاپا ہو، یا قلتی مرض مزمن ہو یا مرض بار بار عود کر آتا ہو ان میں علاج زیادہ عرصے تک جاری رکھنا چاہیے اور بحالی کی تدبیر زیادہ اہتمام سے کرنی چاہیے موٹاپے کے مریضوں میں طرزِ زندگی کو بدلنے کی سخت ضرورت ہوتی ہے اور ان کی توجہ کھانے سے ہٹا کر دوسری دلچسپیوں اور صحت بخش مشاغل میں مرکوز کرنا چاہیے

چرنے یا چنونے

حکیم مولوی عبدالواحد

انسان کی آنتوں میں مختلف قسم کے کیڑے پیدا ہوتے ہیں بعض سانپ کے بچوں یا کینچوؤں کے ہم شکل ہوتے ہیں۔ اسی لیے ان کو حیات (سانپ) اور کینچوے کہتے ہیں بعض تخم کدو کے مانند ہوتے ہیں اور یہ بہت سے کیڑے ایک دوسرے کے ساتھ مل کر کئی کئی گز لمبی زنجیر سی بنا لیتے ہیں۔ یہ تخم کدو سے مشابہ ہونے کے باعث کدو دانہ کہلاتے ہیں بعض سرکہ میں پیدا ہونے والے باریک باریک سفید کیڑوں جیسے ہوتے ہیں اسی لیے ان کو دود الخل (سرکے کے کیڑے) کہتے ہیں اور عام لوگ انہیں کو چرنے یا چنونے کہا کرتے ہیں۔ ان کے علاوہ اور بھی کئی قسم کے کیڑے آدمی کے پیٹ میں ہوتے ہیں لیکن وہ بہت کم دیکھے جاتے ہیں۔

چرنے عموماً ½ انچ سے ½ انچ تک لمبے ہوتے ہیں لیکن بعض اوقات اس سے زیادہ لمبے بھی ہوتے ہیں۔ یہ بالکل سرکہ میں تیرتے ہوئے سفید کیڑوں یا باریک سفید دھاگوں کے چھوٹے چھوٹے ٹکڑوں کے مانند ہوتے ہیں، اسی لیے ان کو انگریزی میں تھریڈ ورمز (سوتی کیڑے) کہتے ہیں۔ یہ کیڑے اگرچہ بڑوں کے بھی ہوتے ہیں لیکن زیادہ تر بچوں میں دیکھے جاتے ہیں اور ان کو بہت تکلیف پہنچاتے ہیں۔ ان کیڑوں کی پیدائش زیادہ تر آنتوں خصوصاً آخری آنت کے آخری حصے یعنی مقعد میں ہوتی ہے

یہ کیڑے کس طرح پیدا ہوتے ہیں؟ ان کیڑوں کی پیدائش کا سبب عموماً ہضم کی خرابی ہوتا ہے۔ جب ہضم خراب ہوتا ہے تو بعض مخصوص قسم کی غذائیں کھانے سے ان کے اچھی طرح ہضم نہ ہونے کی وجہ سے ان میں سڑاند پیدا ہو جاتی ہے اور قدرت سڑے ہوئے مادّے کو کیڑوں کی شکل میں تبدیل کر دیتی ہے۔

دودھ، دہی، میٹھی چیزوں اور گلے سڑے پھل کھانے سے عموماً یہ کیڑے پیدا ہوتے ہیں، جو مائیں میٹھی چیزیں کثرت سے کھاتی پیتی ہیں اور دودھ دہی کثرت سے استعمال کرتی ہیں، خصوصاً ایسی حالت میں جب کہ ان کا ہضم بھی خراب ہوتا ہے تو ایسی صورت میں ان کے بچوں میں چرنے پیدا ہو جاتے ہیں، خاص کر جب کہ بچہ کو دودھ پلانے کے اوقات میں کوئی پابندی نہ ہو۔

جب یہ کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں تو ان سے ماں اور بچے ہی کو

مصیبت نہیں اٹھانی پڑتی بلکہ گھر بھر پریشان ہو جاتا ہے۔ دن میں تو کوئی خاص بات نہیں ہوتی، البتہ جوں ہی رات ہوتی ہے یہ کیڑے بچے کی مقعد میں کلبلانے لگتے ہیں اور ان کے کاٹنے سے بچہ روتا اور چیختا چلاتا ہے۔ ماں گود میں لے کر ٹہلتی اور بہلانے کی کوشش کرتی ہے لیکن بچہ ہے کہ روئے چلا جاتا ہے گود سے اچک اچک کر نکلنے کی کوشش کرتا ہے نئی ماں بچے کے اس طرح رونے کا سبب نہیں سمجھتی۔ آخر کار گھر کی بڑی بوڑھی یا تجربہ کار ہمسائی کے توجہ دلانے پر چرنوں کا خیال آتا ہے۔ بچہ کی پاخانہ کی جگہ دیکھی جاتی ہے تو ان کے کاٹنے سے لال بھبھوکا نظر آتی ہے۔ جب بچہ کر [illegible]

کو ح کر [illegible]

کے م [illegible]

نکل [illegible]

بچے کو دانت [illegible] یا بسم

رگڑتا ہے اور ان کی رگڑ کی آواز سنائی دیتی ہے۔ نیز ایسا بچہ اکثر اپنی ناک کو نوچتا رہتا ہے۔ ان سب علامتوں کے علاوہ بچے کی آنتوں میں چرنے پیدا ہونے کی یہ خاص علامت ہے کہ رات ہونے پر بچہ بلک بلک کر رونے لگتا ہے۔ بستر پر لٹاؤ تو اوپر تکیہ کی طرف اُچکتا ہے اور گود میں لو تو اچک اچک کر گود سے نکلنا چاہتا ہے۔

اگر وقت پر ان کا مناسب علاج نہ کیا جائے تو بچے کی عام صحت خراب ہو جاتی ہے اس کا رنگ زرد پڑ جاتا ہے بعض بچوں کو مرگی کا دورہ پڑنے لگتا ہے۔

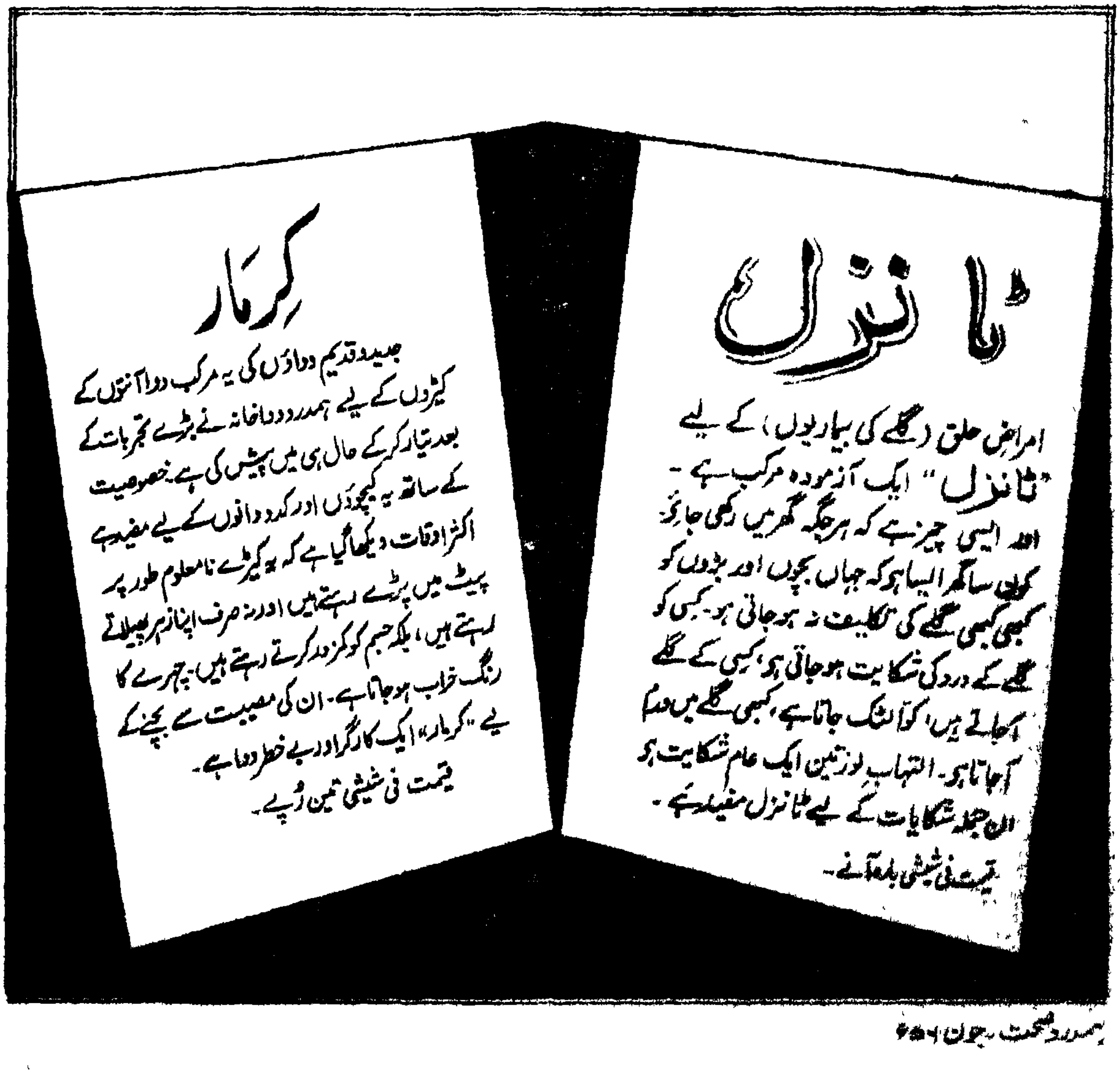
بچہ کو اس مرض سے محفوظ رکھنے کے لیے ماں کو اپنے ہضم کو اچھا رکھنے کی ضرورت ہے۔ سادہ زود ہضم غذا کھائی جائے میٹھی چیزوں کے استعمال سے پرہیز کیا جائے۔ تمام قابض، بادی، دیر ہضم غذائیں ترکاریاں اور پھل مثلاً حلوا پوری، کھچڑی، آلو، گوبھی، مٹر، بینگن، بڑے جانوروں کا گوشت، سری پائے، کیلے کی گلی سڑی پھلیاں، امرود اور ناشپاتی وغیرہ نہ کھائی جائیں۔

جب بچے کی آنتوں میں چرنے پیدا ہو جائیں تو پہلے روز اس کو ارنڈی کا تیل چھ ماشے، شہد چھ ماشے میں ملا کر دیں۔ اس سے ایک دو دست آکر آنتیں صاف ہو جائیں گی۔ اگر کسی وجہ سے ارنڈی کا تیل نہ دیا جا سکے تو عصارہ ریوند ایک رتی ماں کے دودھ میں گھول کر دیں۔ غرض کہ جب دو چار دست آکر آنتیں صاف ہو جائیں تو نمک لاہوری تین ماشے نیم گرم پانی پانچ تولہ میں گھول کر بذریعہ پچکاری بچے کی مقعد میں داخل کریں تاکہ جو کیڑے مقعد کے بالائی حصے میں موجود ہوں وہ مضمحل ہو کر خارج ہو جائیں یا روغن نیم یا آڑو کے پتوں یا ارنڈ کی کونپلوں کا رس نکال کر بچے کی مقعد میں ٹپکائیں اور تھوڑا رس پچکاری کے ذریعہ اندر تک پہنچائیں۔

کافور، ایلوا ہر ایک ایک ماشے۔ توے کی سیاہی دو ماشے کو گکروندہ سبز (کوکر چھنڈی) کے پانی میں پیس کر روغن گل ایک تولہ ملائیں اور اس میں صاف روئی یا کپڑے کا فتیلہ لپیٹ کر مقعد میں رکھیں۔

چاکسو، بابڑنگ، ہینگ، کمیلہ، تخم ڈھاک، مرچ سیاہ ہر ایک تین ماشے کو باریک پیس کر گکروندے کے رس میں گوندھ کر دانہ مونگ کے برابر گولیاں بنائیں۔ ایک ایک گولی صبح و شام ماں کے دودھ میں گھول کر دیں۔

★★★★★★★★★



ایٹمی علاج

ایٹموں کا انتشار ابتداً ۱۸۹۸ء میں "کیوری جوڑے" نے ریڈیم میں دیکھا تھا۔ پھر زیادہ واضح طور پر دس بیس سال بعد لارڈ ردر فورڈ نے دیکھا۔ ایک ٹھوس ایٹم کو مصنوعی طور پر سب سے پہلے کیمبرج کی کیونڈش لیبوریٹری میں کوکرافٹ اور والٹن نے ۱۹۳۲ء میں توڑا تھا۔ یہ وہی کوکرافٹ ہیں جن کا پورا نام سرجان کوکرافٹ ہے اور آجکل وہی انگلینڈ میں ہاروبل کے مقام پر اٹیمک انرجی ریسرچ اسٹیبلشمنٹ کے ڈائرکٹر ہیں۔

نیوٹرون ایٹم کے اجزا ہوتے ہیں جن میں بجلی کے اثرات موجود نہیں ہوتے اور ہر ایٹم کے مرکز کے اہم ترین اجزا میں شمار ہوتے ہیں اب ریڈیائی اجسام کی جنہیں "ریڈیو ایکٹیو آئسوٹوپ" کہا جاتا ہے لامحدود تعداد موجود ہے۔ اس تحقیق نے علم العلاج پر تین قسم کے اثرات ڈالے ہیں۔ سب سے پہلے میڈیکل ریسرچ کرنے والے ان کو استعمال کر رہے ہیں اور ان کو ایک لازمہ قرار دے رہے ہیں۔ دوسرے ریڈیائی علاج مثلاً ایکسرا اور ریڈیم کے ذریعے علاج کے سلسلہ میں معلومات میں بہت زیادہ اضافہ ہو گیا ہے۔ اس کی وجہ نہ صرف آئسوٹوپوں کا استعمال ہے بلکہ ان مشینوں کا بھی جو نیوکلیئس (مرکزہ) کی تحقیق کے سلسلے میں ایجاد ہوئی ہیں اور جو ریڈیائی اثرات پیدا کرتی ہیں۔ مثلاً لائنر ایکسیلریٹر، سائیکلوٹرون اور بعد میں ایجاد ہونے والی اسی قسم کی مشینیں تیسرے بعض محدود لیکن اہم طریق علاج دریافت ہوئے ہیں جن میں ریڈیائی آئسوٹوپ کا استعمال ہوتا ہے۔ یہ طریق علاج بالکل نئے ہیں اور کسی اور ذریعہ سے ممکن نہیں تھے۔

بہت سے ریڈیائی آئسوٹوپ مسلسل ریڈیائی لہریں خارج کرتے رہتے ہیں اور جن کو گیجر ملر کاؤنٹر یا لہر پیما آلے سے زیادہ فاصلے پر بھی اور کم مقدار میں بھی آسانی سے ناپا جا سکتا ہے۔ یہ آئسوٹوپ حیاتیاتی اور کیمیاوی دونوں لحاظ سے اسی طرح ہوتے ہیں جیسے ایک ٹھوس ایٹم ہوتا ہے جس کی یہ جگہ لیتے ہیں۔ فرق یہ ہے کہ ان کی ایک مقررہ تعداد مسلسل ٹوٹتی رہتی ہے اور ریڈیائی اثرات خارج کرتی رہتی ہے۔ مندرجہ ذیل مثالوں سے اس کی وضاحت ہوتی ہے۔

آپریشن سے پہلے تحقیق۔ جب نائجیریا کے جڑواں بچے علیحدہ کیے جانے کے لیے لندن لائے گئے تو پہلے یہ معلوم ہونا ضروری تھا کہ ایسی کتنی نسیں ہیں جو ان بچوں کو جوڑے ہوئے ہیں۔ آیا یہ محض جلد سے، یا اتصالی نسیجوں سے، یا نرم ہڈی سے جڑے ہوئے ہیں یا آنتوں اور جگر سے۔ اور یا خون کی ایسی رگوں سے جس کی وجہ سے جدا کرنا زیادہ دشوار ہو۔ جزوی طور پر تو اس کا جواب بیریم میل کے ایکسرے سے معلوم ہوا لیکن جواب کا دوسرا اور اہم ترین جز ریڈیائی فاسفورس کے ذریعہ حاصل ہوا۔ خون کے سرخ خلیوں میں ریڈیائی فاسفورس داخل کر کے ایک بچے کی سربائوں میں انجیکشن کے ذریعہ پہنچایا گیا۔ اس سے یہ دیکھنا آسان ہو گیا کہ بچے کا خون دوسرے بچے م[illegible] کتنا [illegible]

خون [illegible]

ایک [illegible]

ہوگی [illegible]

بھی [illegible]

غدۂ درقیہ [illegible] کا امتحان ریڈیائی آیوڈین کے استعمال سے بہت آسان ہو گیا ہے۔ اس ایجاد سے پہلے اساسی استحالے کی رفتار دیکھی جاتی تھی اور مریض نے کتنی آکسیجن خرچ کی، اس کے دیکھنے کے لیے اسے ایک نلکی میں سانس لینے کے لیے کہا جاتا تھا۔ اس امتحان کے لیے لازم تھا کہ مریض کو رات بھر ہسپتال میں مکمل آرام ملے۔ اب اس کو پانی کی سی شکل اور ذائقہ والی ریڈیائی آیوڈین کی بہت ہلکی سی خوراک دی جاتی ہے جو اتنی کم ہوتی ہے کہ ان ریڈیائی اثرات ہی کی وجہ سے شناخت کی جا سکتی ہے جو اس سے خارج ہوتے رہتے ہیں۔ اس کے بعد غدۂ درقیہ کے عمل کو کئی طریقوں سے دیکھا جا سکتا ہے۔ یا تو دو گھنٹے بعد مریض کی گردن میں ریڈیائی آیوڈین کی پیمائش گیجر کاؤنٹر کے ذریعہ کر کے یا چوبیس یا اڑتالیس گھنٹے کا قارورہ جمع کر کے دیکھ کر یا اڑتالیس گھنٹے بعد خون کا نمونہ دیکھ کر۔ زیادہ پیچیدہ مسائل کو بھی ریڈیائی مرکبات کے ذریعے سمجھنے میں کافی امداد مل رہی ہے جس میں پسلین اور وٹامن بی ۱۲ کے استحالہ سے لیکر جسم کے افعال بھی

شامل ہیں جو اسے کسی مرض کے مقابلے کے وقت انجام دینے ہوتے ہیں۔

ریڈیائی علاج اور سرطان: ریڈیائی اثرات کے ذریعہ سرطان کا علاج اس بنیادی کلیے پر منحصر ہے کہ ان اثرات کے ذریعے سرطان کے جراثیم جل جاتے ہیں لیکن یہ اثرات اتنے زیادہ نہیں ہونے چاہییں جو دوسرے خلیوں کو بھی ہلاک کر دیں۔ ایکس رے کی ایک کرن کا رخ سرطان یا سوئی کی شکل کے اس مخرج کی طرف موڑا جا سکتا ہے جو سرطان میں لگا دی جاتی ہے۔ بہت زیادہ قوت والی ایکسرے کی کرنیں (جن میں دس لاکھ وولٹ سے زیادہ قوت ہوتی ہے) ایسی تیز ہوتی ہیں کہ ان کے اثرات کو بڑی حد تک مریض کا جسم جذب کر لیتا ہے اور جلد میں کوئی خاص خرابی واقع نہیں ہوتی۔ اب براہِ راست اثر ڈالنے والی مشین (Linear Accilerator) جس کو انگلینڈ میں ہارویل سائنسدانوں کی جماعت نے تیار کیا ہے، کافی مطبوں میں رائج ہو چکی ہے۔

زیادہ قوت خارج کرنے کا ایک اور ذریعہ جو آسان ہونے کی وجہ سے زیادہ کارآمد بھی ہو سکتا ہے ٹیلی کوبالٹ (Telecobalt) ہے۔ (ایٹمی ذریعے سے حاصل شدہ کوبالٹ بہت زیادہ قوت والے ریڈیائی اثرات خارج کرتا رہتا ہے۔ چونکہ اس کو براہِ راست مریض کے جسم میں نہیں پہنچایا جاتا بلکہ فاصلے سے ان اثرات کو کام میں لایا جاتا ہے، اس لیے اس میں لفظ ٹیلی (بمعنی فاصلہ) استعمال کیا گیا ہے۔ ٹیلی کوبالٹ یونٹوں کے استعمال کو جاری ہوئے چار سال سے زائد ہو گئے ہیں اور ان کے کارآمد ہونے میں اب کوئی شبہ باقی نہیں رہا ہے۔ آج کل ریڈیائی آئسوٹوپ ریڈیم سے بھی اکثر زیادہ بہتر ہوتے ہیں۔ ان کا استعمال اور کسی خاص جگہ پر ان کا لگانا زیادہ آسان ہے۔ ریڈیم کی جگہ ایک بالکل نیا طریقہ بھی ایجاد ہو سکتا ہے، مثلاً مثانے کے زائد سرطان کا علاج ایک تھیلی میں ریڈیائی برومین کا مرکب رکھ کر مثانے میں داخل کیا جا سکتا ہے۔ ابھی یہ نئے طریقے بہت کم ہسپتالوں میں رائج ہوئے ہیں۔

آئسوٹوپوں کے ذریعہ علاج: بعض آئسوٹوپوں کے ذریعے علاج بھی بہت کم ہوا ہے۔ ریڈیائی آیوڈین اور فاسفورس ہی استعمال ہونے میں مشترک ہیں۔ غدۂ درقیہ کی تکلیف کے آیوڈین کے ذریعہ علاج کا بڑا سبب اس کے نسیج کی وہ عجیب و غریب قوت ہے جو آیوڈین کو سارے جسم کے خون سے کھینچ کر اپنے اندر لے آتی ہے۔

ایسے مریض کو آیوڈین کی زیادہ خوراک دی جا سکتی ہے جس کا غدۂ درقیہ باوجود آپریشن اور دیگر ادویہ کے استعمال کے ضرورت سے زیادہ فعال رہتا ہے۔ اس کے استعمال سے اس کا غیر ضروری جز ضائع ہو جاتا ہے۔ زیادہ پھیلے ہوئے سرطان کو کسی اور طریقِ علاج سے آج تک کام نہیں ہوا ہے۔ اگرچہ کیمیاوی و ہارمونی علاجوں سے بعض اوقات وقتی فائدہ ضرور ہوا ہے۔

خون کے امراض میں، خصوصاً ان مرضوں میں جہاں خون میں ضرورت سے زیادہ سفید یا سرخ دانے پیدا ہو جاتے ہیں اور جو سرطان جیسے ہی امراض ہیں، آجکل ریڈیائی فاسفورس استعمال کی جا رہی ہے۔ مریض کو یہ فاسفورس یا تو ایک بے ذائقہ مرکب کی شکل میں پینی ہوتی ہے یا معمولی انجکشن کے ذریعہ جسم میں داخل کرنی پڑتی ہے اور بیرونی طور پر عموماً اس کا کوئی اثر نہیں پڑتا۔

جراثیمِ سل ودق پر جدید سحرکار ادویہ کا اثر

ڈاکٹر ڈونالڈ۔ جی۔ کولی



مرض پیدا کرنے والے جراثیم دو ممتاز جماعتوں میں تقسیم کیے جاسکتے ہیں۔ ایک جماعت جو گرام (ڈینمارک کے ایک مشہور ماہرِ حیاتیات) کا ایجاد کردہ رنگ قبول کر لیتی ہے۔ اسے "گرام ایجابی" یا "گرام پسند" کا نام دیا گیا ہے۔ دوسری جماعت جو گرام کا رنگ نہیں قبول کرتی، اسے "گرام سلبی" یا "گرام ناپسند" کہتے ہیں۔ اس لونی تقسیم کے ذریعے معالج کسی رنگے ہوئے یا بے رنگ جرثومہ کا دوائی اثر متعیّن کر سکتا ہے جس کے متعلق وہ تجربات عمل میں لا رہا ہے۔

(۱) گرام پسند جراثیم کی جماعت میں بعض نہایت مہلک وخطرناک جراثیم شامل ہیں، مثلاً اسٹرپٹوکاکی، اسٹفلوکاکی، نیوموکاکی، جمرہ خبیثہ کے جراثیم، گیس گنگرین کے جراثیم وغیرہ۔ پینی سیلین جن گرام پسند جراثیم پر کارگر اثر رکھتی ہے ان میں سے بعض امراض ذیل سے متعلق ہیں:۔ تپِ قرمزی، التہاب لوزتین، عفونت حلقوم، حمیٰ نفاسی، التہاب بطانۂ قلب، خراجاتِ دندان، سرایت زدہ زخم، دنبل، التہاب عظام، جمرہ خبیثہ، التہابِ سحایا، نمونیہ۔ اس کے علاوہ پینی سیلین دو خاص گرام ناپسند جراثیم کو بھی حیرت ناک طور پر نیست و نابود کر دیتی ہے: ان میں سے ایک جراثیم سوزاک (گانوکاکی) ہیں (جو بولی خطّے کی سرایتیں، سوزاکی ورم مفاصل اور سوزاکی التہاب بطانۂ قلب بھی پیدا کر سکتے ہیں۔ اور دوسرے جراثیم التہاب سحایا (مینن گوکاکی) ہیں۔

آتشک کے پیچ دار جراثیم پر بھی پینی سیلین مہلک اثر رکھتی ہے چنانچہ پینی سیلین کی ایجاد کے بعد دس ہی سال کے اندر آتشک کے علاج میں ایک انقلابِ عظیم رونما ہوگیا۔

(۲) گرام ناپسند جراثیم کی جماعت پر پینی سیلین کوئی کارگر اثر نہیں رکھتی۔ بہ استثنا دو خاص گرام ناپسند جراثیم کے جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے یعنی سوزاک اور التہاب سحایا کے جراثیم، گانوکاکی، مینن گوکاکی)

روٹ گریونی ورسٹی کے مشہور عالم استاد سیلمان واکسمن ارضیاتی جراثیم (عصّیات اور فطرات) کے خاص ماہر تھے جو مٹی کے اندر کی ہزاروں انواع مخلوق کی تحقیقات سے گہری دلچسپی رکھتے تھے۔ ۱۹۳۹ء میں واکسمن کو خیال ہوا کہ مادر گیتی کی اس کثیر جراثیمی آبادی سے علم العلاج میں فائدہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ چناں چہ انھوں نے اپنے رفیقوں کی مدد سے مٹی بھر خاک کے مختلف نمونوں سے دس ہزار سے زائد کاشتیں تیار کیں اور بالآخر ان سے

دس ضد حیاتین ر

سود مند

اسٹر

اگر انسا

مہلک

تجربات جاری

کی دریافت سے حاصل ہوگیا۔

اس اسٹرپٹومائسین کی بڑی خوبی یہ تھی کہ اس کا نشانہ بعض ان گرام ناپسند جراثیم پر بھی کارگر ثابت ہوا جو پینی سیلین کی زد سے باہر اور غیر متاثر تھے۔ اس کی زد خاص طور پر ان جراثیم پر پڑتی تھی جو التہاب مثانہ، گردے کی سرایتیں، ورم مرارہ، بروسیلوسس یا تپ موتجی، طولار دمویت، طاعون اور نمونیہ کی ایک خاص مہلک قسم (کلیب سیلا) پیدا کر دیتے ہیں۔

مگر اس نئی دوا کا سب سے زیادہ حیرت انگیز اثر عصیّہ سل ودق پر دیکھا گیا۔ سل ودق کا جرثومہ ایسی سخت و کرخت ساخت رکھتا ہے کہ جو تیزابوں سے بھی متاثر نہیں ہوتی (اسی واسطے اسے ترشہ قائم کہتے ہیں)، یہ خاصّہ دوسرے جراثیم میں نہیں ہوتا۔ بجز جراثیم جذام کے، جو جراثیم سل ودق کے مشابہ ہیں۔ اسٹرپٹومائسین کے انکشاف سے پہلی بار ایک سحرکار دوا ایسی حاصل ہوگئی جو جراثیم

جس وقت سے ہیپانی حفاظتی ساز و سامان کو پاش پاش کر سکتی تھی اسٹریپٹو مائسین گو تمام ناپسند جراثیم میں سے دوسرے بہت سے جراثیم کو تباہ کر سکتی ہے، مگر ان کے لیے دوسری کارگر دوائیں بھی موجود ہیں، لہٰذا اسٹریپٹو مائسین کو ایک آخری حربہ کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے ساتھ پینی سیلین دے کر بعض دوسرے امراض میں بھی زیادہ کارگر اثر حاصل کیا جا سکتا ہے۔

مگر بہت سے جراثیم اسٹریپٹو مائسین کی برداشت جلد ہی حاصل کر لیتے ہیں اور چند روز استعمال کے بعد اس کے اثر کی مدافعت کرنے لگتے ہیں۔ اس کے مسلسل استعمال سے سر گھومنے لگتا ہے اور شنوائی پر بھی مضر اثر پڑتا ہے۔ یہاں یہ یاد رکھنا ضروری ہے کہ سل و دق کے جراثیم اس قدر سخت جان ہیں کہ ان کے کلی قلع قمع کے لیے ایک طویل جنگ لڑنی پڑتی ہے جس میں متواتر اور پیاپے لڑائیوں اور مقابلوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ ان مڈ بھیڑوں میں کبھی انسان (معالج) کو فتح حاصل ہوتی ہے اور کبھی دشمن (جراثیم سل و دق) کو۔ لہٰذا جس طرح ایک جنگی سپاہی کو موقع بموقع تیر تفنگ گولہ بارود وغیرہ مختلف اسلحے سے کام لینا پڑتا ہے، اسی طرح معالج کو ان جراثیم پر فتح حاصل کرنے کے لیے وقتاً فوقتاً مختلف قسم کی دوائیں موقع و مصلحت کے لحاظ سے استعمال کرنا پڑتی ہیں۔ ابتدا میں تو اسٹریپٹو مائسین بہت کارگر دوا ثابت ہوئی، مگر مزید تجربے سے ظاہر ہوا کہ جراثیم سل و دق اس سے بتدریج مانوس و مامون ہو جاتے ہیں اور اس دوا اور جراثیم دونوں میں خون میں گویا صلح بلکہ دوستی ہو جاتی ہے۔ چنانچہ اس دوستی یا گٹھ جوڑ کو توڑنے کے لیے سائنسدانوں نے ایک دوسری دوا "پاس" (پیرا امینو سیلی سلک ایسڈ) ڈھونڈ نکالی۔ پاس اور اسٹریپٹو مائسین کو ایک ساتھ دینے سے دونوں دواؤں کا مشترک اثر طویل مدت تک ہوتا ہے، مگر رفتہ رفتہ، طویل استعمال کے بعد ان دونوں کا اثر بھی بالآخر زائل ہو جاتا ہے اور جراثیم امنیت حاصل کر لیتے ہیں

[redacted]

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

[illegible] دن میرے مطب میں ایک صاحب اپنی بیوی کو علاج کی غرض [illegible] جماعتوں میں [illegible] بیان کی آج سے ایک ماہ پہلے میری بیوی کے بھائی جو گرام [illegible] ڈینما [illegible] تھا جس کے بعد انھوں نے تین دن تک کسی سے بات چیت کا ایجاد کر دی [illegible] اسی وقت سے ان کی قوت گویائی ختم ہو گئی ہے۔ اب وہ کسی قسم کی یا [illegible] گرا دی [illegible] نے قابل نہیں۔ عام صحت ان کی بالکل ٹھیک ہے۔ میرے پوچھنے جو [illegible] نے مزید بتایا کہ میرے پاس آنے سے پہلے وہ ہر طرح کے علاج کے بعد یا [illegible] ہو چکے ہیں۔ پہلے تو گھریلو چٹکلے کیے، پھر ویدوں، حکیموں اور بیشتر ڈاکٹروں ہوتے ملانے کہیں فائدہ نہ ہوا۔ امراض حلق کے ماہرین سے مشورہ لیا مگر بیسود۔ آخر میں نفسیات کے ماہرین کی ہدایتوں پر عمل کیا۔ وہ بھی بیکار ثابت ہوئیں ٹونے ٹوٹکے اور جھاڑ پھونک میں بھی کوئی کسر اٹھا نہ رکھی اور اب بالکل مایوس ہو چکے ہیں۔ اس دوران میں میں مریضہ کی شکل بغور دیکھتی رہی اور اس کی ذہنی کیفیات کا اندازہ لگانے کی کوشش کرتی رہی۔ دیکھنے سے وہ معقول عورت معلوم ہوتی تھی اور یقیناً اس پر اپنے بھائی کی موت کا گہرا اثر تھا۔ چہرے سے ایک مایوسی اور ناامیدی ٹپکتی تھی گویا اس کو اپنی قوت گویائی کے لوٹ آنے کی کوئی آس نہ تھی۔ میں نے اپنی مریضہ سے مخاطب ہو کر چند سوالات کیے جن کے جواب میں وہ صرف رو پڑی۔ اشارے سے بھی جواب دینے کی کوشش نہ کی۔

اس کے بعد میں نے سر سے پیر تک پوری توجہ سے اس کا طبی معائنہ کیا [illegible] اس نتیجہ پر پہنچی کہ جسمانی طور پر اس عارضہ کا کوئی سبب نہیں ہے وہ ہر طرح [illegible] صحت مند ہے اور اس کو ضرورت ہے تو صرف نفسیاتی طریقۂ علاج کی جو اس صورت میں واحد علاج ہو سکتا ہے اور جس میں ماہرین نفسیات ناکام رہے ہیں۔

مجھے اس معاملہ پر کافی غور و فکر کی ضرورت تھی اس لیے میں نے فی الحال مناسب الفاظ میں ان کو تسلی [illegible] اور ضرورت کے لحاظ سے کچھ دوا تجویز کی اور دوسرے دن ان صاحب کو آنے کا وقت دے دیا۔

میں نے جتنا بھی غور کیا اسی نتیجہ پر پہنچی کہ میری مریضہ نے اپنے بھائی کے غم میں جب دو چار روز بات چیت بند کر دی تو اس کو نفسیاتی طور پر جذباتی اور فکر و رد دل بیٹھنے کے سبب یہ وہم ہو گیا کہ اب وہ بات نہ کر سکے گی۔ چنانچہ یہ خیال اس کے دل میں پختہ ہو گیا اور وہ اپنے آپ کو مستقل طور پر گونگا خیال کرنے لگی۔ علاج کے بعد ہر دفعہ ناکامی نے اس وہم کو یقین میں تبدیل کر دیا اور مایوسی نے اسے مزید تقویت پہنچائی۔ اس وہم کو دور کرنے کی ترکیبیں دیگر ماہرین نفسیات اور ماہرین امراض دماغ کر چکے تھے اور ناکام رہے تھے۔

دوسرے دن جب وہ صاحب میرے پاس آئے تو انھوں نے کہا کہ مریضہ کا حال بدستور ہے لیکن شکل و صورت سے زیادہ پریشانی اور مایوسی کا اظہار نہیں ہوتا۔ میں نے ان کو بتایا کہ ان کی بیوی سے بالکل تنہائی میں ملنا چاہتی ہوں جبکہ گھر میں کوئی دوسرا فرد نہ ہو، یہاں تک کہ نوکر اور خود صاحب خانہ بھی وہاں موجود نہ ہوں اور میرے آنے کی بابت کسی طرح کی اطلاع مریضہ کو نہ دی جائے۔ وہ صاحب مجھے یہ یقین دلا کر چلے گئے کہ دوسرے دن دس اور گیارہ کے درمیان وہ اس امر کا انتظام رکھیں گے کہ مریضہ بالکل تنہا ہو۔ میں نے ان صاحب سے گھر کی بابت دیگر ضروری تفصیلات بھی دریافت کر لیں، تاکہ مجھے اپنے کام میں کسی [illegible]

دوسر[illegible]

داخل ہوئی

نہیں ہے۔ مریضہ

میں دیکھ پا[illegible]

پر اسپرٹ کی بوتل جو میں ساتھ لائی تھی انڈیل کر جسم زدن میں دیا سلائی لگا کر چھپ گئی۔ آگ نے برق کی سی تیزی کے ساتھ پھیل کر بھیانک شعلوں کی شکل اختیار کر لی۔ اس اچانک اور خوفناک واقعہ سے گھبرا کر مریضہ بے تحاشہ چلاتی ہوئی کمرے سے باہر نکل آئی۔ تنہائی کے سبب بہت گھبرائی اور زور زور سے چلانا شروع کیا۔ جب اس کی گھبراہٹ اور پریشانی حد سے سوا ہونے لگی تو اس کی مدد کو پہنچی۔ مریضہ کے چہرے پر مجھے دیکھ کر اطمینان کے آثار نمودار ہوئے۔ اس نے اکھڑتے ہوئے سانسوں کے ساتھ مجھ سے اس خوفناک اور اچانک حادثہ کا ذکر کیا۔ آگ بجھانے کا انتظام میں نے پہلے سے کر رکھا تھا اس سے پہلے کہ آگ سرد ہو، مریضہ کے ہوش اتنے بجا ہو چکے تھے کہ اس کو اپنی قوت گویائی کے واپس آنے کا احساس ہو سکے۔ پھر کیا ہوا اس کی تفصیل بے کار ہے۔

چناں چہ اب بھی میں ان کی فیملی ڈاکٹر ہوں اور وہ میرے نہایت معتقد اور شکر گزار دوست ہیں۔

(ڈاکٹر مسز زبیدہ ایچ۔ رحمٰن)

ارگٹ جنوبی ہند میں

قدرت کے بھی عجیب کھیل ہیں۔ ایک زمانہ تھا کہ ارگٹ کو نسلِ انسانی کا دشمن سمجھا جاتا تھا لیکن اب وہی ارگٹ انسانی زندگی برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہو رہی ہے۔ زچہ گیری میں اہم کردار ادا کرنے کے علاوہ وقتی دردِ سر، اختناقِ دماغی، اندرونی جریانِ خون، ہتھیلی کے فالج اور ذیابیطس وغیرہ کے علاج کے سلسلے میں بہت کارآمد ثابت ہو رہی ہے۔

یہ حیرت انگیز حقیقت ہے کہ ازمنۂ وسطیٰ میں اسی ارگٹ کی وجہ سے یورپ میں زبردست جانی نقصان بھی ہو چکا ہے۔ اس کا سبب ایک وبائی بیماری تھی جس کا نام "ارگٹیزم" اسی ارگٹ کی مناسبت سے پڑا جو ارگٹ زدہ رائی کی روٹی کھانے کی وجہ سے پھوٹ پڑی تھی۔ مرنے کے علاوہ بہت سے لوگ مستقل طور پر مفلوج اور بیکار ہو گئے تھے۔

ارگٹ ایک سرخی مائل سیاہ کھردری پھپھوندی ہوتی ہے جو عموماً اناج کی بالوں اور گھاس پر اور خصوصاً رئی کی بالوں پر نمودار ہوتی ہے۔ یہ پھپھوندی زیرہ کو متاثر کرتی ہے اور اس کی جگہ خود لے لیتی ہے۔ یہی ارگٹ ہے۔ گویا کسی زمانے میں پودوں کی جو بیماری ایک لعنت تھی آج وہ رحمت ثابت ہو رہی ہے۔ دنیا کی خاص قرابادینوں میں ارگٹ کو اس لحاظ سے اہم جگہ دی گئی ہے کہ اس کی افادیت کو وضع حمل میں آسانی کے لیے قبل از پیدائش تسلیم کر لیا گیا ہے۔ عام حالات میں طبی استعمال کے علاوہ زمانۂ جنگ میں زخمی سپاہیوں کے علاج اور ہوائی حملوں اور حادثوں کے صدمہ کے اثرات دور کرنے کے لیے اس کو بہت زیادہ اہمیت حاصل ہے۔

ابتداً ارگٹ سپین میں پیدا کی جاتی تھی لیکن رفتہ رفتہ باقاعدہ تحقیق کے نتیجہ کے طور پر پرتگال اور روس بھی تجارتی پیمانے پر اسکو پیدا کرنے میں کامیاب ہو گئے۔

یورپ میں تجارتی ارگٹ زیادہ تر رئی کی فصل کو صرف قدرتی طور پر اس بیماری سے متاثر کر کے حاصل کی جاتی ہے۔ مصنوعی ذرائع کام میں نہیں لائے جاتے۔ نیوزی لینڈ میں ارگٹ گھاس سے حاصل کی جاتی ہے۔ اگرچہ وہاں اتنی کثرت سے نہیں پیدا ہوتی تاہم اس میں الکلی کا حصہ زیادہ ہوتا ہے جس سے اسکی افادیت بہت زیادہ بڑھ جاتی ہے۔

دوسری جنگِ عظیم کے دوران میں دنیا بھر میں اس کی زبردست مانگ پیدا ہو گئی۔ غیر یورپی ممالک پر اس کا اور بھی زیادہ اثر پڑا کیونکہ یورپ سے اس کی سپلائی بند ہو گئی۔ ہندوستان میں بھی اس کی قلت ہو گئی اور یہاں کے اسپتال عرصے تک اس دولت سے محروم رہے۔

دیکھا گیا ہے کہ رکھے رکھے ارگٹ خراب ہو جاتی ہے اور مختلف پودوں سے تیار شدہ اس قسم کی دوسری بہت سی چیزیں جو ہندوستان میں تیار کی گئیں اس وجہ سے کامیاب نہ ہو سکیں کہ اس کا اہم ترین جزو الکلی یا تو ان میں سرے سے تھا ہی نہیں یا اگر تھا تو اس قدر کہ ہونا نہ ہونا یکساں ہے۔

سنہ ۱۹۴۲ء میں برٹش منسٹری آف ہیلتھ نے دولتِ مشترکہ کے تمام ممالک سے ارگٹ مہیا کرنے کی درخواست کی۔ اسکے جواب میں نیوزی لینڈ میں گھاس سے اس کی تیاری شروع کی گئی۔ آسٹریلیا میں بھی مصنوعی طور سے تیار کرنے کا تجربہ شروع کر دیا گیا۔ ان ممالک میں رئی کی عام طور پر انسانی غذا کیلیے کاشت نہیں ہوتی۔ ہندوستان میں حکومتِ مدراس نے اپنے محکمۂ زراعت کے ذریعہ اس کی پیدائش میں پہل کی اور اس طرح ہندوستان نے اس معاملہ میں پیش روی کی حیثیت حاصل کر لی۔ اس کی کامیابی کا سہرا ڈاکٹر کے۔ ایم تھامس کی محنت اور مستعدی کے سر ہے جو اس زمانے میں حکومتِ مدراس کے پھپھوندی کے ماہر (مائیکولوجسٹ) کی حیثیت سے کام کر رہے تھے۔ اگرچہ ابتداءً ان کے جوش، خدمت اور عزم کو کوئی صلہ نہیں ملا تاہم آخرکار گورنمنٹ کو ان کی خدمات سراہنی پڑیں۔ نیلگری میں ابتدائی تجربات کیلیے ان کی اسکیم کو سنہ ۱۹۴۲ء میں حکومت کی منظوری حاصل ہو گئی اور اوٹاکمنڈ کے قریب ننجاناڈ کے مقام پر گورنمنٹ ایگریکلچرل اسٹیشن سے اس تجربہ کی ابتدا کی گئی جہاں نمونہ کے طور پر پہلے ہی سے رئی کی کاشت کی جا رہی تھی۔

اس کے جراثیم آسٹریلیا میں نیو ساؤتھ ویلز ڈیپارٹمنٹ آف ایگریکلچر اور سڈنی یونیورسٹی کی مہربانی سے حاصل ہو گئے۔ کیونکہ آسٹریلیا اور نیوزی لینڈ کی طرح ہندوستان کی رئی میں قدرتی طور پر ارگٹ پیدا نہیں ہوتی ہے اس لیے مصنوعی طور پر کوشش کی گئی کہ یہاں کی رئی پر بھی اسکی پیدائش شروع ہو جائے۔

ان تجربوں کی کامیابی نے ہمت افزائی کی اور حکومت نے اوٹی اور یلاتش روڈ پر دیربکارنے کے مقام پر رئی کی کاشت کے لیے ایک فارم قائم کر دیا اور ارگٹ کی پیدائش کے متعلق ایک تحقیقی مرکز کھول دیا۔ ننجاناڈ گورنمنٹ ایگریکلچرل ریسرچ اسٹیشن بھی رئی کی کاشت کرتا رہا۔ حکومت نے کاشتکاروں کو بھی اس کی تیاری کی طرف توجہ دلائی۔ ان کو مفت ٹیکنیکل مشورے، بیج، ارگٹ کے جراثیم اور

روپیہ صرف کیے گئے حکومت نے ریٹی کی فصل نو رُپے سے بارہ رُپے فی پونڈ تک خریدی لیکن ارگٹ کی قیمت میں زبردست کمی کے باعث کاشت کاروں کو اسکی کاشت پر آمادہ نہیں کیا جاسکا کیونکہ یہ انہیں مہنگی پڑنے لگی۔ اس وجہ سے گزشتہ دو سال سے ریٹی کی کاشت ریز کاربز کے سرکاری فارم میں محدود ہو کر رہ گئی ہے۔ بعد میں اسسٹنٹ مائکولاجسٹوں اور ان کے تربیت یافتہ اسٹاف کی بارہ سالہ انتھک تحقیق کے طفیل یہاں کی پیداشدہ ارگٹ کی خوبیوں میں کافی اضافہ ہوگیا ہے طبی نقطۂ نظر سے جس ارگٹ میں الکلی کا جتنا زیادہ تناسب ہوگا اتنی ہی زیادہ اچھی ہوگی۔ یہ تناسب مختلف ممالک میں مختلف ہوتا ہے مثلاً روسی پیداوار میں ۰ء۱ اور اسپین میں ۲ر۰ فی صدی الکلی ہوتا ہے۔ ابتک اسپینی ارگٹ دنیا میں بہترین شمار کی جاتی تھی۔

یہ دیکھا گیا ہے کہ ارگٹ میں الکلی کا تناسب پودے میں نسلاً بعد نسل چلتا رہتا ہے اور ہر پودے کی خصوصیات میں یہ تناسب شامل ہوتا ہے چنانچہ مختلف قسم کی ارگٹ کی خوردبینی تحقیق کے کچھ نسلیں دریافت کی گئی ہیں جن میں الکلی کا تناسب زیادہ ہوسکتا ہے۔ نتیجہ یہ ہوا کہ جہاں ابتداءً یہ تناسب ۱۹ر۵ فی صدی تھا اب ۴۰ر۰ فی صدی تک پہنچ گیا ہے اور یہ سخت محنت اور گہری تحقیق کا نتیجہ ہے کہ آج ہندوستان میں پیداشدہ ارگٹ سب سے بہتر شمار کی جاتی ہے۔

آئیے اب یہ دیکھیں کہ یہ قیمتی دوا تیار کس طرح ہوتی ہے۔ سب سے پہلے گیہوں کی شکل کا ایک غلہ جسے رائی کہتے ہیں کاشت کیا جاتا ہے جس کے لیے اوسط درجہ کی زرخیز زمین کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایسی زمین زیادہ موزوں ہوتی ہے جس میں پہلے آلو کاشت کرلیا جاتا ہے۔ اس سے زمین میں زرخیزی برقرار رہتی ہے پہلے رائی کا بیج بکھیر کر بو دیا جاتا ہے اور ہاتھ سے ہل کے ذریعہ مٹی اوپر ڈالدی جاتی ہے بونے کے لیے سب سے اچھا موسم اپریل، مئی میں ہوتا ہے دوسرا موسم جولائی، اگست میں ہوتا ہے۔ بونے کے لیے یہ موسم اس لیے موزوں رہتے ہیں کہ پھول آنے پر بارش کی ضرورت ہوتی ہے۔

ایک اوسط درجہ کا رائی کا پودا پانچ چھ فیٹ تک لمبا ہوتا ہے مہینے کے ڈھائی مہینے کے بعد بالیں نکل آتی ہیں۔ اس موقع پر اس پھپھوندی کا انجکشن دیا جاتا ہے جو لیبورٹری میں خاص طور پر تیار کی ہوئی ہوتی ہے۔ بوتلوں میں رائی بھر کر ایک مرکب تیار کرکے اس پھپھوندی کو بڑی مقدار میں تیار کرلیا جاتا ہے ایک مہینے کی تیاری کے بعد بوتلوں میں پھپھوندی کے جرثوموں کی اتنی مقدار جمع ہو جاتی ہے جو زیادہ تر پودوں کے بیجوں کے برابر ہو۔ ان جرثوموں کو پانی میں ملا دیا جاتا ہے اور چھان کر کھلے ہوئے پھولوں پر چھڑک دیا جاتا ہے۔ کیونکہ رائی کی بالی کے پھول کھلنے میں پندرہ دن لگتے ہیں اسلیے یہ عمل پندرہ دن تک ہر تیسرے دن کیا جاتا ہے۔ اسکی کامیابی کا انحصار اس زمانے میں بارش پر ہوتا ہے۔ اس عمل کے آٹھ دس دن کے اندر پھولوں سے ایک لیس دار رقیق مادہ نکلنے لگتا ہے جسے شہد کی شبنم کہا جاتا ہے اور جو ذائقہ میں میٹھا ہوتا ہے۔ اسمیں پھپھوندی کے خلیے بکثرت ہوتے ہیں۔ اس پر مکھیاں اور دوسرے کیڑے آتے ہیں جنکی وجہ سے تازہ پھولوں میں یہ اثر اور زیادہ نفوذ کرجاتا ہے۔ دو ہفتے بعد خاردار سیاہ پیدائش پھولوں سے نکلنے لگتی ہے۔ یہی ارگٹ ہوتی ہے۔ دو یا تین ہفتے میں یہ پختہ ہو جاتی ہے۔ ارگٹ مکئی کی طرح کی ایک گول چیز ہوتی ہے جو نصف سے ڈیڑھ انچ تک لانبی ہوتی ہے۔ اسکا قطر چوتھائی انچ ہوتا ہے۔ رائی کی ہر بالی پر ایک سے چالیس ارگٹ تک پیدا کی جاسکتی ہیں لیکن ایک جگہ پر مقدار میں جتنی کم ہوں گی جسامت اتنی ہی زیادہ ہوگی۔ ایسے پھولوں سے عام غلہ پیدا ہوسکتا ہے جن پر ارگٹ پیدا نہیں ہوتی۔ ارگٹ کا زیادہ تر حصہ ہاتھ سے علیحدہ کرلیا جاتا ہے باقی ماندہ کو جمع شدہ غلہ سے

پیدا ہوتا ہے عموماً

۱۲۰ پونڈ فی ا

دو ہزار پونڈ تک

جبکہ اس کی

آجکل ارگٹ کی پیداوار ریٹلیری اور کوڈائی کنال کے گرد محدود ہے۔ بیماری کی موجودہ مقدار کی زیادہ سے زیادہ حد ایک ٹن سالانہ سے کم رکھی گئی ہے جبکہ ہمارے ہندوستان میں اندازاً پندرہ ٹن سالانہ ارگٹ کی ضرورت ہوگی۔ ابتک نیلگری اور کوڈائی کنال میں تیار شدہ ارگٹ دوا ساز کارخانوں اور دوا فروشوں کو فروخت کی جاتی رہی ہے۔ اگرچہ چند سال ہوئے انڈین میڈیکل اسٹورس ڈیپارٹمنٹ نے تیار شدہ مال کو اکٹھا کرنے اور ہسپتالوں اور دوسرے بھی اداروں کو مہیا کرنے کی ذمہ داری لی تھی لیکن اس کا ابھی تک کوئی نتیجہ برآمد نہیں ہوا ہے۔ اس موقع پر حکومت دخل دے سکتی ہے اور ملک میں پیداشدہ ارگٹ کو یکجا جمع کرکے معیاری اثر رکھنے والی مقررہ مقدار اپنے طبی اداروں کو دے سکتی ہے اور بیرونی ارگٹ کی درآمد پر پابندی لگا سکتی ہے تاکہ یہ دیسی صنعت جو اپنے پیروں پر کھڑے ہونے کی کوشش کر رہی قبل از وقت غیر ملکی مقابلے کی تاب نہ لاکر ختم نہ ہو جائے

یہ بھی اچھی خبر ہے کہ انڈین کونسل آف ایگریکلچرل ریسرچ نئی دہلی جسکے زیر اثر ملک کی پوری زرعی معیشت ہے، اس مسئلہ پر سنجیدگی سے غور کر رہی ہے کہ نیلگری میں ارگٹ کی پیداوار کو اپنے تحت لے لے اور اس کو اس حد تک ترقی دے کہ ملک اس میں خود کفیل ہو جائے۔

انار

انار کے پتے، چھال، جڑ کی چھال، پھول اور پھل دوائیۃً استعمال کیے جاتے ہیں

خواص و استعمال:- تازہ پتوں اور کچے پھلوں کا رس پیچش میں دیا جاتا ہے۔

بیرونی طور پر پتوں اور پھولوں کا رس نکسیر میں خون بند کرنے کے لیے کام میں لایا جاتا ہے۔ ہرے پتوں کی [illegible] آشوب چشم میں لگائی جاتی ہے۔ پتوں کے جوشاندے سے آنکھ دھوئی جاتی ہے۔ اس جوشاندے سے مضمضات کرنے کے لیے غرارہ بھی کیا جاتا ہے۔

ڈالیوں اور جڑوں کی چھال قدیم زمانے سے آنتوں کے کیڑے مارنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ جڑ کی چھال نسبتاً زیادہ قوی اثر رکھتی ہے اور خاص کر کدو دانہ [illegible] کے لیے نیز بھی اثر رکھتی ہے۔ خشک چھال کی نسبت تازہ چھال زیادہ بہتر اثر رکھتی ہے۔ کدو دانوں کے لیے چھال کا سفوف یا جوشاندہ دیا جاتا ہے۔ جوشاندہ تیار کرنے کے لیے ایک چھٹانک چھال ڈیڑھ سیر پانی میں ابالنا چاہیے اور اس میں کوئی خوشبودار چیز (مثلاً لونگ) شامل کرکے جوش دینا چاہیے یہاں تک کہ پانی آدھا رہ جائے۔ سے ٹھنڈا کرکے اس کی ۲ تولے سے ۱۵ تولے کی مقدار میں بالغ مریض کو ایک ایک گھنٹے کے وقفے سے دو تین بار دے کر بالآخر مسہل دوا دینی چاہیے۔ بچوں کو عمر کے لحاظ سے ۲ تولے سے ۵ تولے کی مقدار میں دینی چاہیے۔ یہ جوشاندہ گول کیڑوں (خراطین) کے لیے بھی مفید ہے۔ جڑ کی چھال دافع تپ بھی ہوتی ہے۔ اسے سیلان الرحم اور خون بند کرنے کے لیے بھی دیتے ہیں، مقدار ۲ ماشے سے ۴ ماشے سفوف کی شکل میں دی جاتی ہے۔

چھال کا جوشاندہ بچوں کو [illegible] کے مرض میں دیا جاتا ہے اور [illegible] مزمن حرارت اور طبیعت کی کمزوری یا [illegible] ہونے کے لیے دیتے ہیں

پکی ہوئی جڑوں کا خیساندہ دردِ شکم اور اسہال میں مفید ہوتا ہے [illegible] کی چھال کے جوشاندے سے خراشِ حلق اور منہ کے چھالوں [illegible] اور رحم اور مستقیم کے زخموں کو دھویا جاتا ہے

انار کے پھول اور کلیاں قابض اور حابس [illegible] خون بند کرنے کا خاصہ رکھتی ہیں۔ ان کے ساتھ گلہ دوب کی جڑوں کا رس ملا کر نکسیر بند کرنے کے لیے استعمال کرتے ہیں۔

انار کی کلیاں یا پھول حابس اور مقوی ہوتی ہیں انھیں حابس اثر کے لیے سیلان الرحم، سوزاک، مزمن اسہال و پیچش، بچوں کی کھانسی وغیرہ میں سفوف کی شکل میں یا جوشاندہ تیار کرکے دیتے ہیں۔ نکسیر بند کرنے کے لیے اس سفوف کی ناس سنگھائی جاتی ہے۔ کلیوں اور پھلوں کے پوست کا جوشاندہ خراشِ حلق اور پیچش کے لیے مفید ہوتا ہے

پھل مقوی معدہ اور مفرح و مبرد ہوتا ہے۔ اس کے رس میں ملا کر سوءِ ہضم میں اور بخاروں میں پیاس کی شدت کم کرنے کے لیے دیتے ہیں۔ انار کا شربت نہایت مفرح و مسکن ہوتا ہے، اور تپ محرقہ، خراشِ معدہ، دمہ کے بخاروں، بولی خطے کے التہاب وغیرہ میں دیا جاتا ہے۔ کچے انار کے رس کے ساتھ مازو پھل، لونگ، سونٹھ اور ادرک ملا کر بواسیر میں دیتے ہیں

آشوب چشم میں انار کا رس آنکھوں میں ٹپکایا جاتا ہے۔

انار کے بیج ٹھنڈک اور فرحت کے لیے بخاروں میں دیتے ہیں دورانِ حمل میں سنگ مثانہ یا ریگ گردہ کیلیے انھیں دودھ میں پیس کر دیا جاتا ہے۔

پوستِ انار (پھل کا چھلکا) قوی حابس و قابض خواص رکھتا ہے خشک پوست کا خیساندہ چاول کے آٹے کے ساتھ تیار کرکے اسہال و پیچش میں اور آنتوں کے کیڑوں کے لیے دیا جاتا ہے۔ پوستِ انار اور جڑ کی [illegible] کا جوشاندہ دردِ شکم کے لیے دیا جاتا ہے۔ پھولوں اور پوستِ انار سے بھی قدرے افیون اور خوشبودار اجزا ملا کر آنتوں کے امراض میں قابض اثر کے لیے دیتے ہیں۔ یہ جوشاندہ تیار کرنے کے لیے خشک پوست انار ۵ تولے، لونگ یا دارچینی ۲ گرام، سیر بھر پانی میں پندرہ منٹ تک جوش دیں۔ اس جوشاندے کے ۲ تولے سے ۵ تولے کے ساتھ قدرے افیون ملا کر روزانہ ۳ یا ۴ بار پیچش و اسہال کے لیے دیتے ہیں۔ کدو دانوں کے لیے بھی یہ جوشاندہ (افیون بغیر) دیا جا سکتا ہے۔ باری کے بخاروں کے لیے پوست انار کا سفوف ۳ سے ۴ ماشے تک دینا چاہیے۔ پوستِ انار کا خیساندہ یا جوشاندہ سوءِ ہضم کے ورم، خراشِ حلق، سیلان مخاط، [illegible] میں مفید ہوتا ہے۔ سیلان الرحم میں اس کا ڈوش (پچکاری) دی جاتی ہے۔

لاجونتی

یہ ایک مشہور بوٹی ہے جس کے پتے چھونے سے سکڑ جاتے ہیں اس کا اصل وطن برازیل ہے، مگر اب اس کا جنگلی پودا سارے ہندستان اور پاکستان کے گرم خطوں میں پایا جاتا ہے۔ اس کے پتے اور جڑیں دوا استعمال کی جاتی ہیں۔

خواص و استعمال:۔ پتے اور جڑیں ریگ و سنگ گردہ، بواسیر اور ناسور میں نہایت مفید ہیں۔ پتوں کا خیساندہ (ڈیڑھ تولے کی مقداروں میں) پیچش میں تلخ مقوی اثر کے لیے نخانہ بدمیں اور ریگ گردہ اور مثانہ بولی امراض میں دیا جاتا ہے۔ جڑوں کا جوشاندہ (۱ حصہ جڑ، ۱ حصے پانی) ان امراض میں کمتر مقداروں میں (۲ تا ۴ تولے) دیا جاتا ہے۔ جڑیں زیادہ مقداروں میں سمی اور قے آور ہوتی ہیں۔ بواسیر اور ناسور کے لیے پتوں اور جڑوں کا سفوف (۲ ڈرام مقداروں میں) دودھ کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ بیرونی طور پر پتوں کا رس ناسور کے لیے اور ہر قسم کے ناسوروں کے لیے مرہم پٹی کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ اس رس میں روئی کی بتی تر کر کے ناسوروں میں رکھی جاتی ہے۔ یہ رس ناروکا کیڑا نکالنے کے لیے بھی مفید ہوتا ہے پتوں کا ضماد تبلہ مائیہ اور غدودی اورام پر بھی لگایا جاتا ہے۔ پتوں کا گرم خیساندہ یا جوشاندہ کولھوں اور گردوں کے درد میں تخفیف کے لیے ابزن یا غسل ورکی کے طور پر مفید ہوتا ہے۔ بچوں کو نیند لانے کے لیے کھلاتے ہیں۔

گوبر کی گیس — دیہات میں ایندھن کے مسئلہ کا حل

بی۔ ڈی۔ گپتا

ترگ میں کانی کے باغات کے مالک مسٹر جی۔ ایم منجناتھیا نے گوبر سے گیس حاصل کرنے کا ایک طریقہ ایجاد کیا ہے۔ اب مسٹر منجناتھیا کا کھانا اسی سے تیار ہوتا ہے اور روشنی بھی اسی سے لیتے ہیں۔ انھیں امید ہے کہ جلد ہی ریڈیو چلانے کے علاوہ اسی سے دوسری آسائشیں بھی حاصل کر لیں گے۔ انھوں نے "انڈین فارمنگ" بمبئی کے ایک مضمون کی مدد دی ہے۔ پی اینڈ کو بمبئی کے مشورہ سے گرام لکشمی گیس پلانٹ تیار کیا ہے اور اس کوشش میں ہیں کہ کافی کے چھلکوں سے بھی گیس تیار کر سکیں۔

ان کا گیس پلانٹ نہایت سادہ ہے اور ہر شخص اس سے کام لے سکتا ہے۔ بشرطیکہ اس کے پاس تین یا اس سے زائد مویشی ہوں اور پانچ اور آٹھ سو کے درمیان روپیہ لگا سکے۔ اس سے گھر میں روشنی بھی ہو سکے گی اور کھانا بھی تیار ہو سکے گا اور برسوں تک کوئی زائد پیسہ لگانا نہیں پڑے گا۔

پلانٹ میں ایک اینٹ اور سیمنٹ کا بنا ہوا گول گڑھا ہوتا ہے جو ڈائجیسٹر کہلاتا ہے۔ سب سے نیچے کی طرف ایک نالی ہوتی ہے جو قریبی ہودی تک جاتی ہے جس میں گوبر کا مرکب تیار کیا جاتا ہے۔ گڑھے کے بالائی حصہ میں بھی ایک نالی ہوتی ہے جو زائد مرکب کے اخراج کے لیے ہے۔ گڑھے کے اوپر لوہے کی پتلی پلیٹوں کا بنا ہوا ایک بڑا گول ڈرم اس طرح ڈھک دیا جاتا ہے کہ اسے چاروں طرف گھمایا جا سکے۔ یہ گیس ہولڈر کہلاتا ہے۔ اس میں سے تیار شدہ گیس کو باہر لے جانے کے لیے ایک نلکی لگا دی جاتی ہے۔ اس نلکی کے ذریعے ضرورت کی ہر جگہ پر گیس لے جائی جا سکتی ہے جہاں اسے برنر سے ملا دیا جاتا ہے۔ کم و بیش کرنے کے لیے ایک ٹونٹی بھی لگا دی جاتی ہے۔

پہلے پہل پلانٹ سے کام لینے کے لیے گائے کا گوبر اور پانی ہم وزن لے کر خوب اچھی طرح ملا کر یک جان کر لیا جاتا ہے۔ پھر اس مرکب سے ڈائجیسٹر کو اوپر کی نالی تک بھر دیا جاتا ہے۔ اس مرکب میں پہلے سے سڑا ہوا کچھ گوبر شامل کر دینے سے بیکٹیریا پیدا ہو جاتا ہے اور گیس تیار ہونے کا کام شروع ہو جاتا ہے۔ اس کی تیاری میں پہلے تو کچھ دیر لگتی ہے۔ جب گیس ہولڈر میں جمع ہونی شروع ہوتی ہے تو یہ آہستہ آہستہ اوپر اٹھنے لگتا ہے۔ اس ترکیب سے زیادہ گیس جمع ہونے پر ہولڈر کے پھٹ جانے کا امکان نہیں رہتا بلکہ وہ بالائی نالی کے ذریعہ خارج ہوتی رہتی ہے۔

گیس کی تیاری شروع ہونے پر قریبی ٹینک میں تیار شدہ مرکب کو روزمرہ کی ضرورت کے مطابق ہودی میں بھرتے رہنا چاہیے۔ تیار مرکب پہنچنے پر پہلا مرکب جس سے گیس خارج ہو چکی ہوتی ہے بالائی نالی کے ذریعہ باہر نکل جاتا ہے۔ اس فضلہ کو بطور کھاد استعمال کیا جا سکتا ہے۔

چونکہ مسٹر منجناتھیا کو تجربہ کی کامیابی مقصود تھی اس لیے ان کا پلانٹ کچھ زائد قیمت یعنی اٹھارہ سو میں تیار ہوا ہے ورنہ سستا میٹریل لگا کر اس سے کہیں کم قیمت میں بھی تیار ہو سکتا ہے۔ یہ پلانٹ ۲۵۰ سے ۳۷۵ مکعب فیٹ تک گیس تیار کرتا ہے۔ چھوٹے سائز کا پلانٹ جس کے ڈائجسٹر کا قطر چار فیٹ ہو تین سو پچاس روپے تک میں تیار ہو سکتا ہے کیونکہ ایک اچھا کمہار ڈائجسٹر مٹی کا بھی بنا سکتا ہے۔

ایک اوسط درجہ کی گائے تقریباً بیس پونڈ گوبر روزانہ کرتی ہے اور ایک پونڈ گوبر سے نصف مکعب فیٹ گیس تیار ہوتی ہے۔ ایک پانچ نفری کنبے کے لیے پچھتر مکعب فٹ گیس کی روزانہ ضرورت ہوتی ہے اور شروع میں پانچسو روپے سے آٹھ سو روپے تک خرچ کر دینے کے بعد برسوں تک بغیر کچھ اور لگائے کام چلایا جا سکتا ہے۔ اس پلانٹ کی خصوصیت یہ ہے کہ گیس خارج ہونے کے بعد جو فضلہ باقی رہتا ہے وہ زمین کے لیے گوبر کے مقابلہ میں زیادہ مفید ہوتا ہے۔ یہ گیس پیدا کرنے والے بیکٹیریا کا اثر ہوتا ہے۔ اس گیس میں نہ بدبو ہوتی ہے اور نہ پیٹرول یا کوئلے کی گیس کی طرح خطرناک ہوتی ہے۔ یہ طریقہ بالکل انوکھا بھی نہیں ہے کیونکہ اس سے پہلے ہندوستان میں ڈاکٹر ایس۔ وی ڈیسائی اسی طرح گیس حاصل کر چکے ہیں لیکن ان کا تجربہ بہت ابتدائی تھا۔ بعد میں جے۔ پی اینڈ کمپنی کے مسٹر جشو بھائی پٹیل نے کچھ ترمیموں کے ساتھ تیار کیا جس کی وجہ سے اسکے تجارتی امکانات زیادہ روشن ہو گئے ہیں۔ مسٹر منجناتھیا کا پلانٹ بھی اسی اصول پر تیار کیا گیا ہے۔ ہمارے ملک میں ہزاروں ٹن گوبر اپلوں کی شکل میں جلا دیا جاتا ہے اور دوسرے کاموں میں لگا دیا جاتا ہے۔ اس طرح مضر صحت ہونے کے علاوہ بہت سی قیمتی کھاد ضائع ہو جاتی ہے۔ ایندھن کا مسئلہ بھی یہاں بہت کافی دشوار ہے اور لکڑی اس کے مقابلے میں اس ایندھن کی دریافت سے اس مسئلے کا حل نظر آنے لگا ہے۔ قوم کی ترقی کا انحصار زراعتی اور صنعتی ترقی پر ہوتا ہے، اس لئے اگر سائنسدان اور صنعت کار پوری توجہ دیں تو انفرادی اور اجتماعی دونوں ہی فائدے ہو سکتے ہیں۔

سوال و جواب

پیاز

سوال:۔ جدید محققین نے پیاز کی غذائیت اور طبی فوائد کے متعلق کیا خیالات قائم کیے ہیں؟ (حکیم نثار احمد)

جواب:۔ جدید محققین پیاز کی غذائیت کو تسلیم کرتے ہیں کیمیاوی تجزیہ کرنے پر اس میں اجزائے لحمیہ (پروٹینز) اور اجزائے مولد حرارت شکر وغیرہ ملتے ہیں نیز اس میں معدنی نمکیات مثلاً کیلسیم (چونا) پوٹاسیم، سوڈیم، گندھک، اور فولاد بھی پائے جاتے۔ ان تمام اجزا کی وجہ سے یہ بدن کی پرورش کرتی اور اسمیں قوت و حرارت پیدا کرتی ہے۔ انھیں اثرات کے باعث اطباء قدیم اسے مادہ تولید کے بڑھانے والی اور جنسی قوت کو ترقی دینے والی بیان کرتے ہیں انکے علاوہ پیاز جراثیم کش بھی ہے۔

کیلسیم

سوال:۔ کیلسیم ہمارے جسم میں کیا کام دیتا ہے۔ اسکی کمی سے کیا خرابیاں پیدا ہوتی ہیں۔ اور کن غذاؤں کو کھا کر ہم اپنے جسم کو یہ چیز فراہم کرسکتے ہیں (عظیم نبی الٰہی)

جواب:۔ کیلسیم ہمارے جسم کی ہڈیوں اور دانتوں کو بناتا ہے۔ خون کی انجمادی طاقت کو حالتِ اعتدال پر قائم رکھتا اور دوران خون کو صحیح حالت میں رہنے میں مدد دیتا ہے جسم کو نشو ونما دیتا اور اس کی طاقت کو قائم رکھتا ہے نیز رطوبت ہاضم کو پیدا کرتا اور پیشاب کی تیزابی کیفیت کو دور کرتا ہے۔ جب جسم میں اسکی مقررہ مقدار کم ہوجاتی ہے تو عام جسمانی کمزوری پیدا ہوجاتی ہے چستی و چالاکی جاتی رہتی ہے، خون پتلا پڑ جاتا ہے، جلد جلد نکسیر پھوٹنے لگتی ہے اور معمولی زخم سے زیادہ خون خارج ہونے لگتا ہے ایسا کہ اسکا بند کرنا دشوار ہوجاتا ہے، ہڈیاں نرم اور کمزور ہوجاتی ہیں، اور بعض آدمیوں میں اسکی کمی سے مرضِ گوشت خورہ (سکروی) پیدا ہوجاتا ہے جسمیں مسوڑھے پلپلے ہوجاتے ہیں اور ان سے خون اور پیپ بہنے لگتے ہیں، بچوں میں اگر کیلسیم کی کمی ہوتی ہے تو ان کی بڑھوتری رک جاتی ہے اور وہ مرض کساح (رکیٹس) اور دق الاطفال میں مبتلا ہوجاتے ہیں۔ کیلسیم دودھ، دھی، پنیر، چھاچھ، انڈا (خصوصاً انڈے کی زردی) میوؤں (مغزیات، پھلوں، ہر قسم کی سبز ترکاریوں اور ساگ پات میں کافی مقدار میں پایا جاتا ہے اور اس قسم کی چیزیں کھا کر اسکی کمی کو پورا کیا جاسکتا ہے۔

احساسِ کمتری

سوال:۔ میری عمر تقریباً ۱۸ سال ہے، لیکن عمر کے لحاظ سے میرا قدوقامت قابلِ اطمینان نہیں ہے۔ میرے بدن کی لاغری اور کمزوری میری نفسیات پر اثر انداز ہے، جب میں اپنا مقابلہ کسی بھی بہتر جسم والے شخص سے کرتا ہوں تو میں احساسِ کمتری میں مبتلا ہوجاتا ہوں اور اپنی زندگی کو بے کیف محسوس کرنے لگتا ہوں کیا کوئی ایسی صورت ہے جس سے میری جسمانی حالت درست ہوجائے اور میرا احساسِ کمتری جاتا رہے۔ (سید مصباح الدین)

جواب:۔ سب سے پہلے آپ اپنی صحت کا جائزہ لیجیے اگر اسمیں کوئی نقص ہو، بھوک نہ لگتی ہو، قبض رہتا ہو تو اسکا ازالہ کیجیے اور اپنے جسم کو ترقی دینے کے لیے ورزش کیجیے۔ آپ کے لیے سب سے اچھی ورزش مالش ہے خود کیجیے یا دوسرے آدمی سے کرائیے۔ روزانہ صبح و شام پیدل ہواخوری کیجیے زود ہضم مقوی غذائیں مثلاً دودھ مکھن، ملائی اور تازہ پھل کھائیے، طبیعت کو خوش و خرم رکھیے۔ لیکن اگر آپ کی صحت بالکل درست ہے تو اس صورت میں بھی ورزش کرکے اور متوازن غذائیں کھا کر اپنے جسم کو نشو ونما دے سکتے ہیں لیکن دوسرے آدمیوں کو قدوقامت کے لحاظ سے برتر دیکھ کر احساس کمتری میں مبتلا ہونا [illegible] سے بہتر ہے [illegible]
تعلیمی لحاظ [illegible]
کے لیے [illegible]
میں مبتلا [illegible]
اس لئے [illegible]

پائیریا

سوال:۔ [illegible] سے ہم لوگ نقصان پہنچتا ہے۔ یہ کیوں پیدا ہوتا ہے اور اس کو کس طرح دور کیا جاسکتا ہے؟ (محمد ہاشم صدیقی)

جواب:۔ پائیریا خود ایک نقصان ہے۔ اسمیں مسوڑھے سوج جاتے ہیں اور ان سے خون اور پیپ بہنے لگتی ہے اور آخر کار مسوڑھوں کے گل جانے سے انسان دانتوں سے محروم ہوجاتا ہے۔ یہ تو ہیں وہ نقصانات جو اس مرض سے بلا واسطہ لاحق ہوتے ہیں، لیکن اس سے بالواسطہ پہنچنے والے نقصانات بہت زیادہ ہیں۔ مسوڑھے سے معدے میں پیپ کے پہنچتے رہنے سے ہضم خراب ہوجاتا ہے ستے اور متلی ہونے لگتی ہے۔ معدہ اور آنتوں میں ورم پیدا ہوجاتا ہے ضعفِ اعصاب خفقان اور وجع المفاصل لاحق ہوتا ہے۔ ناک، کان، حلق اور آنکھوں کی متعدد بیماریاں پیدا ہوجاتی ہیں اور بعض اوقات تپ دق تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔

یہ مرض عموماً دانتوں کو صاف نہ رکھنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ کھانا کھانے کے بعد جب دانتوں کو صاف نہیں کیا جاتا ہے تو گوشت کے ریشے، روٹی کے ٹکڑے اور ترکاریوں کے اجزا دانتوں کی درزوں میں باقی رہ کر سڑ جاتے اور مسوڑھوں کو متورم کردیتے ہیں۔ میٹھی چیزوں کی کثرت سے بھی یہ مرض ہوجاتا ہے۔ اس مرض کو دور کرنے کی تدبیر یہ ہے کہ دانتوں کو صاف کریں اگر ان پر میل جمی ہوئی ہو تو دندان ساز سے صاف کرائیں، دافع تعفن محلولات سے کلیاں کریں اور اسی قسم کے منجن استعمال میں لائیں۔ اگر مرض بہت بڑھ گیا ہو اور پیپ کے خون میں شامل ہونے سے خون کی ترکیب

[illegible]
کوئی تدبیر کارگر نہ ہو تو دانتوں کو نکلوا دیا جائے اور پھر اس مرض سے پیدا شدہ عوارض کا علاج کیا جائے۔ دافع تعفن محلولات میں سے نیلا تھوتھا ایک ماشہ پھٹکری ۳ ماشہ کو پانی آدھ سیر میں جوش دیکر کلیاں کرنا مناسب ہے۔ غذائیں سادہ زود ہضم کھائی جائیں، گوشت اور کھٹی میٹھی غذاؤں سے پرہیز کیا جائے۔

نامکمل بالیدگی

سوال:- ایک شخص کی عمر ۱۸ سال ہے، لیکن اس کا جسم تیرہ سالہ لڑکے کے برابر ہے۔ اس نامکمل بالیدگی (نشوونما) کی کیا وجہ ہے؟ کیا اسکے نشوونما کو مکمل کیا جا سکتا ہے؟ (ایم۔ یو۔ بدایوں)

جواب:- ہمارے دماغ میں ایک خاص گلٹی ہے، جس کو غدہ نخامیہ (پچوٹری گلینڈ) کہتے ہیں۔ اگر اس گلٹی کا فعل قدرتی طور پر جاری رہتا ہے تو انسان کا جسم پورے طور پر نشوونما حاصل کرتا اور تن درست و توانا رہتا ہے۔ لیکن جب اس گلٹی میں کوئی ایسی خرابی پیدا ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے وہ اپنا فعل انجام نہیں دے سکتی تو نشوونما میں خلل پڑ جاتا ہے اور انسان کا قد اپنی پوری بالیدگی کو نہیں پہنچتا اور اسکی عام تن درستی بھی اچھی نہیں رہتی۔ ایسی حالت میں مریض کو غدہ نخامیہ کھلانا یا اسکے جوہر کا انجکشن دینا اسکا علاج ہے لیکن اگر کوئی شخص قدرتی طور پر پست قد ہو اور اس کی عام تن درستی اچھی ہو تو اس کا علاج کرنے کی ضرورت نہیں ہے۔

وٹامن سی

سوال:- وٹامن سی (حیاتین ج) کی کمی سے ہمارے جسم میں کون سے عوارض پیدا ہوتے ہیں اور یہ کن چیزوں میں پائے جاتے ہیں۔ (محمد ہاشم صدیقی)

جواب:- جب انسان متواتر ایسی غذائیں استعمال کرتا ہے جن میں وٹامن سی (حیاتین ج) کم ہوتے ہیں تو مسوڑے سوج جاتے ہیں، ان سے خون بہنے لگتا ہے، جوڑ متورم ہو جاتے ہیں اور جسم کی مختلف جھلیوں سے جریان خون ہونے لگتا ہے۔ اسکے علاوہ اس حیاتین کی کمی سے دانتوں کا نشوونما کم ہو جاتا ہے اور وہ جلد ہی گرنے لگتے ہیں اور جسم میں متعدی امراض کے لیے قوت مدافعت کم ہو جاتی ہے۔ یہ حیاتین لیموں، مالٹا، سنترہ، ٹماٹر اور تقریباً تمام سبز ترکاریاں اور اکثر پھلوں میں پائے جاتے ہیں۔

سفید چھیپے

سوال:- میرے ایک دوست کے تمام جسم پر سفید چھیپے پڑ گئے ہیں انکو دور کرنے کیلیے کوئی مفید نسخہ ہمدرد صحت میں درج کیجیے۔ (محمد فضل تابش)

جواب:- بابچی، تخم پنواڑ، پوست بیخ انجیر دشتی، چاکسو ہر ایک ۲ ماشے لیکر تھوڑا سا کوٹیں اور رات کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیں اور صبح کو صاف پانی نتھار کر پئیں۔ اسی طرح متواتر چالیس دن تک استعمال کریں۔ دوران استعمال میں نمک بہت کم کھائیں، ہر قسم کی ترشی، تیل اور گڑ سے پرہیز کریں۔

شکاری جانوروں کی بینائی

سوال:- شکاری جانوروں بعض پالتو جانوروں کی بینائی بہت تیز ہوتی ہے چنانچہ جنگل یا بانوں میں شیر چیتے وغیرہ درندے رات کو اندھیرے میں دور تک دیکھ سکتے ہیں گھروں میں بلیاں اندھیرے میں خوب دیکھتی ہیں۔ انکی بینائی کے تیز ہونے کی کیا وجہ ہے۔ انسان کی بینائی اتنی تیز کیوں نہیں ہوتی؟ (س میمو دیم)

جواب:- جانوروں کی بینائی کیوں تیز ہے، ہماری بینائی ان جیسی کیوں نہیں؟ خدا کے کام حکمت سے خالی نہیں، اس کو جس چیز سے جیسا کام لینا مقصود تھا ویسی اس کو طاقتیں بخشی ہیں۔ ان جانوروں کو دشمنوں سے محفوظ رہنے نیز اپنے شکار کو اندھیرے میں دیکھنے کے لیے تیز بینائی کی ضرورت تھی، لہٰذا قدرت کی طرف سے ان کو تیز بینائی بخشی گئی۔ اسکے علاوہ ان جانوروں کا کام محدود ہے۔ انسان اپنی آنکھوں سے بہت کام لیتا ہے، لہٰذا ان کی قوت بھی کمزور ہو جاتی ہے۔

بلغم کی زیادتی

سوال:- مجھے بلغم بہت آتا ہے۔ میرے پتاجی اور بھائی صاحب کو بھی یہی شکایت ہے کیا اس کا تدارک ہو سکتا ہے۔ بادی بلغم پیدا کرنے والی چیزیں کون کون سی ہیں؟ (کرشن لال خریدار ہمدرد صحت)

جواب:- بلغم کی پیدائش کا سبب عموماً ہضم کی خرابی اور نزلہ و زکام ہوتے ہیں۔ بعض اوقات نزلہ و زکام کی وجہ سے ناک و حلق کی جھلی میں پرانا ورم ہوتا ہے اور اس سے ہر قسم کا بلغم پیدا ہوتا رہتا اور کھانسی اور کھنکار کے ذریعہ نکلتا رہتا ہے۔ بہرحال اس کا علاج ہضم کی اصلاح اور قبض کا ازالہ ہے۔ اگر پرانا نزلہ ہو تو اس کا علاج کیا جائے۔ دودھ، دہی، چھاچھ، ہر قسم کی ترشی، مٹھائی، چنے، اڑد اور لوبیا کی دال، اروی، بھنڈی، گوبھی، بینگن جیسی ترکاریوں سے پرہیز کیا جائے۔ یہ سب بادی بلغم پیدا کرنے والی چیزیں ہیں۔

کھانا کھانے کے بعد فوراً اجابت

سوال:- مجھے کھانا کھانے کے بعد فوراً پاخانہ کے لیے جانا پڑتا ہے، ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اس کا کیا نقصان ہے۔ کیا کھائی ہوئی غذا ہی فوراً فضلہ بن کر نکل جاتی ہے؟ (خورشید مظہر)

جواب:- کھانا کھانے کے بعد فوراً رفع حاجت کے لیے جانا اس بات کی علامت ہے کہ آپ کی آنتیں کمزور ہیں۔ ان میں اس وقت تک فضلہ کو خارج کرنے کی تحریک نہیں پیدا ہوتی جب تک کہ اوپر سے دوسری غذا کا دباؤ نہیں پڑتا۔ یہ ایک غیر طبعی بات ضرور ہے لیکن آپ اس کے عادی ہو چکے ہیں لہٰذا اس عادت کے جاری رہنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ غذا کھانے کے کئی گھنٹوں کے بعد فضلہ بنتا ہے، کھائی ہوئی غذا فوراً فضلہ بن کر نہیں نکل سکتی۔

کیا دنیا میں گرمی بڑھتی جا رہی ہے؟

جان اور جون روبنس

کیا یہ واقعہ ہے کہ ہمارا موسم بدل رہا ہے؟ برسوں سے بڑے بوڑھوں کے منہ سے سنتے آ رہے ہیں کہ ان کی جوانی کے زمانے میں موسم اب سے کہیں زیادہ سرد تھا۔ ہم ہنسا کرتے تھے۔ مگر اب دیکھتے ہیں تو اس قول میں سچائی نظر آتی ہے۔ اب تو سائنس بھی ان ہی کے سُر میں سُر ملا رہی ہے۔ موسم واقعی زیادہ گرم ہوتا جا رہا ہے۔ اندازہ ہے کہ آئندہ سو سال تک موسم گرم ہی ہوتا رہے گا۔ ماہرین موسمیات جو سائنس والوں میں سب سے زیادہ قدامت پسند ہوتے ہیں، آخر اس نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ آجکل ہم ایک ایسے اہم دور سے گزر رہے ہیں جس میں دنیا کے موسم میں گرمی بڑھتی جا رہی ہے۔ موسمی مطالعہ کے بعد بطور نمونہ چند اعداد پیش کیے جا رہے ہیں جو اس کی تصدیق کیلیے کافی ہیں۔

فلاڈلفیا میں ۱۸۷۰ء سے اب تک چار ڈگری ٹمپریچر بڑھ گیا ہے۔ لاس اینجیلز میں پچھلی گرمیوں میں گرم لہر آئی تھی جس نے تمام سابقہ ریکارڈ توڑ دیے اور ایک ہفتہ سے زیادہ عرصہ تک درجۂ حرارت سو ڈگری سے زائد رہا۔ اس لہر کی وجہ سے تقریباً سو موتیں واقع ہوئیں اور پچیس ملین ڈالر کا مویشی اور فصلوں کا نقصان ہوا۔

شکاگو میں گزشتہ جولائی میں گرمی کے سارے ریکارڈ ٹوٹ گئے۔

واشنگٹن ڈی سی میں منجمد کر دینے والا بہار کے زمانے کا موسم سنہ ۱۸۹۰ء سے اب تک اٹھارہ فی صدی گھٹ گیا ہے۔

یہ سب امریکہ پر ہی منحصر نہیں ہے، اسکینڈینیویا کی رپورٹ کے مطابق پچھلے پچاس سال میں گلیشیروں میں پندرہ سو سے دو ہزار فیٹ تک کمی واقع ہو گئی ہے۔ پہاڑوں کی برفانی سرحد میں تین سو فیٹ اونچی ہو گئی ہیں۔ سسکچوان یونیورسٹی کے شعبۂ طبیعات کے صدر ڈاکٹر پی۔ ڈبلیو۔ کری کا قول ہے کہ درجۂ حرارت میں چار سے پانچ ڈگری تک اضافہ ہو گیا ہے، نتیجہ یہ ہے کہ کینیڈا کے میدانوں میں فصلوں کی بڑھوتری کے زمانے میں دس دن کا اضافہ ہو گیا ہے اور قابل کاشت علاقہ پچاس اور سو میل کے درمیان بحر منجمد شمالی کی طرف بڑھ گیا ہے۔

بعض لوگ سوچتے ہیں کہ اگر درجۂ حرارت کچھ درجہ زائد ہو گیا ہے تو اس میں گھبراہٹ کی کیا بات ہے۔ لیکن دنیا کے بہترین ماہرین آب و ہوا کے ایک ڈاکٹر سی۔ ای۔ پی۔ برگس کی رائے ہے کہ اگر سو سال تک دنیا کے اوسط درجۂ حرارت میں دو ڈگری کا اضافہ قائم رہے تو بحر منجمد شمالی کی ساری برف پگھل جائے اور پگھلی ہوئی برف کا یہ پانی مہذب دنیا کے ساحلوں تک پہنچ جائے اور دنیا کا نقشہ ہی بدل جائے۔ نیویارک جیسے ساحلی شہر کو بچانے کے لیے پشتے کی تعمیر کرنی پڑے۔ دوسرے نشیبی علاقوں کو سمندر ہی کے حوالے کر دینا پڑے۔

مادر فطرت حسب معمول سائنس دانوں سے بہت آگے ہے جو اسکو شکست دینے کی فکر میں لگے رہتے ہیں۔ مچھلیاں جانتی ہیں کہ سمندر گرم ہو رہے ہیں۔ اس لیے ...

جو اطلاعات ...

ہی میں ...

مشرقی اور ...

مقامات ...

کے دو مقامی ... اور دریا کی ... اب کوڈ مچھلیاں پکڑ رہے ہیں۔

اب تخت جان سبزیاں زیادہ شمالی حصے میں سرسبز ہوتی ہیں آئس لینڈ میں گوبھی پیدا ہو رہی ہے۔ اس سال گیہوں اور جو کی فصلیں بحر منجمد شمالی سے صرف ساٹھ میل کے فاصلے پر پیدا ہوئی ہیں۔ پرندوں کے مشاہدین کی نیشنل آڈبن سوسائٹی کے بیان کے بموجب موسم گرما کے بہت سے پرندے اب شمالی ریاستوں میں آ رہے ہیں۔

اسی اثنا میں مسلسل تیز گرمی کی وجہ سے نیو انگلینڈ اور جنوبی کینیڈا کے سرد آب و ہوا والے سفید برچ کے درختوں کے دو لاکھ پچاس ہزار ایکڑ ختم ہو چکے ہیں۔ مچیگن کے دریائے ساگنا کے ساحل پر برفانی کشتیوں کے مالک کہتے ہیں کہ برف پر کشتی رانی سنہ ۲۲ء سے اب تک نہیں ہوئی ہے، اس کا سب سے خطرناک نتیجہ یہ ہوا ہے کہ امریکہ کے بحر اٹلانٹک والے ساحل پر بھی اتنے ہی زبردست اور تباہ کن طوفان آنے لگے ہیں جتنے جنوبی بحر الکاہل کے ساحل پر آیا کرتے تھے۔

بہت سے لوگ حیران ہیں کہ کہیں یہ حالات ایٹم بم کی وجہ سے تو پیدا نہیں ہوتے ہیں۔ دوسرا گروہ یہ عقیدہ رکھتا ہے کہ خشکی اور آندھیاں

کے لیے ایٹم ایک علاج ہے۔ امریکی موسمی بیورو کی تحقیقات کی رو سے ۱۹۶۰ء سے اب تک کے خطرناک ترین طوفانوں کا یا موسم کی تبدیلی کا ایٹمی امتحانوں سے کوئی تعلق نہیں ہے۔ اس سے بھی زیادہ یہ کہ ماہرین موسمیات مصنوعی طریقوں سے خراب موسم کو بہتر بنانے کے معاملے میں پر امید نہیں ہیں۔ ایک ماہر کا قول ہے کہ ایٹم یا ہائیڈروجن بم سے آندھی کو روکنے کی کوشش ایسی ہی ہے جیسے ایک زبردست آگ کو پانی کے پستول سے بجھانا۔ دوسرے کا قول ہے کہ ایک کڑک اور گرج کے طوفان میں دس ایٹم بموں کی قوت ہوتی ہے۔ سوال یہ ہے کہ آخر وہ کیا چیز ہے جو موسم کو گرم کر رہی ہے؟ بہت سے سائنسداں یہ تسلیم کرنے سے نہیں شرماتے کہ انھیں معلوم نہیں تاہم وہ اس کے اسباب کی تلاش میں سرگرداں ہیں اور بہتوں کا خیال ہے کہ ایک نہیں بلکہ اس کے کئی سبب ہیں پہلے زمانے کے ٹھنڈے موسم کا ایک سبب یہ بتایا جاتا ہے کہ آتش فشانوں کے پھٹنے کی وجہ سے جو زبردست خاک اڑتی تھی اس نے زمین اور سورج کے درمیان ایک پردہ حائل کر دیا تھا۔ لیکن چونکہ حال میں کوئی خاص آتش فشاں نہیں پھٹا ہے اس لیے مزید خاک اڑنے کی بجائے پہلی خاک زمین پر بیٹھ گئی ہے اور سورج اور زمین کے درمیان کا پردہ گویا اٹھ گیا ہے۔

بہت سے سائنس داں کہتے ہیں کہ یہ ممکن ہے کہ صنعتی کارخانوں سے ہر سال دھوئیں کی شکل میں جو چھ بلین ٹن کاربن ڈائی آکسائڈ خارج ہو کر فضا میں پھیل جاتی ہے درجۂ حرارت میں اضافے کا باعث ہو۔ ماہرین موسمیات کی رائے میں زمین کو گرم اور خشک رکھنے میں کاربن ڈائی آکسائڈ کا بڑا حصہ ہے۔ اگر اس کے اثرات کو دور کرنے کا ذریعہ دریافت نہ ہوا تو ایک دن ہمیں بارش سے بھی ہاتھ دھونا پڑے گا۔

بعض سائنسداں کہتے ہیں کہ اس تبدیلی کا سبب زمین نہیں ہے بلکہ سورج کے دھبے ہیں جن کی وجہ سے سورج زیادہ گرم ہو رہا ہے موسمیات کے سنجیدہ حلقوں میں آجکل شمالی جیٹ اسٹریم کے عجیب رویہ کا بہت چرچا ہو رہا ہے۔ یہ اسٹریم چالیس ہزار فیٹ کی بلندی پر برفیلی ہواؤں کا گہرا اور چوڑا دریا ہے جو شمالی مغربی کینیڈا سے ہوتا ہوا امریکا پر سے گزرتا ہے اسکی وجہ سے نہ صرف طوفان پیدا ہوتے ہیں بلکہ چاروں طرف گشت بھی لگاتے ہیں۔

ابھی حال تک یہ دریا بحر اطلانتک پر آ کر پھیل جایا کرتا تھا جسکی وجہ سے سخت بگولہ نما طوفان اٹھا کرتے تھے جن کو ویسٹ انڈیز اور فلوریڈا کے باشندے اچھی طرح جانتے ہیں لیکن اب اس اسٹریم نے بغیر کسی خاص سبب کے اپنا راستہ بدل دیا ہے۔ اور اب اپنے واپسی کے راستے میں شمال کی طرف رخ بدل دیتا ہے اور گرم ہواؤں کو اور زیادہ شمال کی طرف کھینچ لاتا ہے۔ اسی وجہ سے خیال ہے کہ سخت گرمی اور آندھیوں کے طوفان نیو انگلینڈ کے ساحلی علاقوں کا موسم ہو کر رہ جائیں گے۔ ان گرم اور خشک موسموں کی وجہ سے کھیتی باڑی کو جو نقصانات ہوں گے حکومتِ امریکا کو اسکے معاوضے کے طور پر لاکھوں ڈالر ادا کرنے پڑیں گے۔ امریکا کے جس موسمی محکمہ کے ساتھ سوتیلی ماں کا برتاؤ کیا جاتا تھا اب کانگریس کی گھبراہٹ کا یہ عالم ہے کہ اسی محکمہ کے طلب کردہ بجٹ میں ۱۳ ملین ڈالر کا اور اضافہ کر کے منظور کر دیا ہے۔

سائنسدانوں کا خیال ہے کہ آئندہ سب سے زیادہ نازک مسئلہ تازہ پانی کی کمی اور نمک کا اضافہ ہوگا۔ کیلیفورنیا اور اطلانتک کے ساتھ ساتھ سمندر کی گہرائی میں اضافے کی وجہ سے نمکین پانی قیمتی زمین دوز میٹھے پانی کے ذخیروں میں پہنچ گیا ہے۔ گرم خشک موسم کے دوران میں جنوبی اور مغربی فارموں میں یقیناً آبپاشی کی ضرورت پیش آئے گی لیکن جب ہم زیر زمین تازہ پانی کے ذخیروں سے پانی نکالیں گے تو اس دباؤ میں کمی واقع ہو جائے گی جسکی ضرورت اس تازہ پانی میں سمندر کے کھاری پانی کو داخل ہونے سے روکنے کیلیے ہوتی ہے۔

امریکا اور مغربی یورپ کے عام باشندوں کو اب وہ طریقے دریافت کرنا ہوں گے جنکے ذریعہ گرم ممالک کی سی آب و ہوا میں آرام مل سکے۔ کم از کم گرمی کے موسم میں درجۂ حرارت پر کنٹرول کی ضرورت پیش آئے گی اور ایرکنڈیشننگ کے بغیر کام نہیں چل سکے گا۔ بعض ماہرینِ موسمیات کا خیال ہے کہ شہروں کو سورج کی تیزی سے پلاسٹک کے بڑے بڑے غباروں کے ذریعہ بچایا جائے گا۔ یہ یقینی ہے کہ رہن سہن میں، عادات، لباس اور خوراک میں بھی تبدیلی واقع ہو جائے گی۔ امریکا کے ایک موسمی ماہر کے خیال میں کل کی بوسٹن کی فیشن ایبل خاتون سوتی ساڑی اور سینڈل پہنے ہوگی اور لان پر لگے ہوئے پام کے نیچے سہ پہر کو آرام قیلولہ کرے گی۔ لیکن گھبرانے کی ضرورت نہیں ہے۔ یہ حالات پیدا ہونے میں عرصہ لگے گا۔ یہ تبدیلی رفتہ رفتہ ہوگی۔ اس دوران میں عارضی طور پر سرد کی لہریں بھی پیدا ہوں گی۔ بہت سے مشہور سائنسدانوں کی رائے ہے کہ موسم میں گرمی مفید چیز ہوگی۔ سروے آف ٹراپیکل افریقہ کے ڈائرکٹر ڈاکٹر جی۔ ایچ۔ ٹی کمبل کہتے ہیں "دنیا کو پہلے ہی اپنے ۲ ½ بلین باشندوں کے لیے مزید جگہ کی ضرورت پیش آ رہی تھی۔ اب پوری دنیا کے ایک تہائی حصہ کا اضافہ جو اب تک بالکل بیکار پڑا ہوا تھا فصلوں، ذرائع اور انسانی خوشی میں اضافہ کرنے کا موجب ہوگا۔"

"آرام و سکون" کا غلط استعمال!

رائل سوسائٹی آف میڈیسن، لندن، کے ایک مباحثہ کے دوران میں پروفیسر آرنائٹ (برمنگھم) نے بیان کیا کہ علاج کے دوران میں مریض کے لیے اکثر معالجین بلا سوچے سمجھے "آرام و سکون" تجویز کر دیا کرتے ہیں۔ دراصل کام بہت مفید چیز ہے، بلکہ پُرمشقت کام بھی نظامِ جسم کے لیے نفع بخش ہوتا ہے۔ آرام و سکون کی مفرط مقدار سمیت افزا (اور بعض اوقات مہلک) ہوتی ہے، اور اسے "دوائی دھت" کے زمرہ میں شمار کرنا چاہیے۔ بلکہ جس طرح افیون، مارفین، کوکین وغیرہ خطرناک دواؤں کے استعمال کو قانون کے تحت رکھا گیا ہے، اسی طرح آرام و سکون کا نسخہ بھی واضح معین مقداروں میں تجویز کیا جانا چاہیے، اور جب تک کہ معالج اسے دوبارہ تجویز نہ کرے اس کا مکرر استعمال نہیں ہونا چاہیے۔ آجکل کے علاج معالجہ میں "بستر میں آرام" کو ایک بہت بڑا اور اہم مقام دے دیا گیا ہے۔ دراصل آدمی کے لیے متحرک اور چونچال رہنا ایک طبعی چیز ہے، اور بستر میں رات دن "ہمہ وقتی" آرام، بیمار آدمی کے لیے بھی، سراسر لغو ہے۔ عام طور پر آرام کے معنیٰ "بستر میں آرام و سکون" سمجھے جاتے ہیں، مگر پروفیسر آرنائٹ کہتے ہیں کہ آرام بستر سے باہر ہونا چاہیے — تاوقتیکہ طبیب خصوصیت کے ساتھ واضح اور معین طور پر "بستر میں آرام" تجویز نہ کرے۔

بے حرکتی کے نقصانات: بے حرکتی سے استحالہ کے اندر ایک شدید سلسلۂ اختلالات پیدا ہو جاتا ہے۔ مریض کے نائٹروجن اور جسم کا توازن درہم برہم ہو جاتا ہے، اور اخراجِ کیلسیم کی زیادتی اور pH کے ارتفاع سے کیلسیم فاسفیٹ کی دُردنشینی (جماؤ) میں سہولت ہو کر بولی نظام میں پتھری (حصاۃ) بن جانے کا امکان ہوتا ہے۔ مزید براں خون کا حجم اور دموی حرکیات (جو کھڑی وضع کے لیے معمولاً ضروری ہیں) ان میں کمی اور ابتری ہو جاتی ہے، عضلی تنش کم ہو جاتی ہے، اور وریدی رکود واقع ہو کر علقیت کا رجحان زیادہ ہو جاتا ہے۔ طویل المدت بستر گزینی سے بوڑھے آدمیوں کو زیادہ خمیازے بھگتنے پڑتے ہیں۔ مثلاً جسدی عضلات کا ذبول، جوڑوں کی بدوضعی، رباطات کا زیادہ کھنچ جانا، عدمِ اشتہا، قبض، سلسل البول وغیرہ۔ غرض تشریح، افعال الاعضا، اور نفسیات کے لحاظ سے بستر میں کامل آرام ایک ناجائز اقدام ہے۔

حیرت کی بات ہے کہ اٹھارویں اور انیسویں صدی کے نامور مصنفین نے مختلف امراض میں بہت کم بستری آرام کا ذکر کیا ہے۔ جان ہنٹر نے اپنی مختلف بیماریوں میں بستر میں بہت کم وقت گزارا۔ صرف ملٹن نے اپنی تصنیف "آرام اور درد" میں، جو آج سے سو سال سے پہلے شائع ہوئی، آرام پر توجہ مرکوز کی۔ مگر یاد رکھنا چاہیے کہ اس کی بیان کردہ بیشتر مرضی حالتیں التہاب کی تھیں۔ ایسی حالتیں جیسی کہ غلفی التہاب، ہڈیوں اور جوڑوں کا تدرن، جن میں دوسرے طریقوں کی ناکامی کے بعد آرام و بے حرکتی سے فائدہ ہوا۔

غلط العام: آج بہت سے دواخانوں میں مریض کے لیے بستر میں آرام تجویز کیا جاتا ہے ...

گھومتی ہے!

جان کا عذار

کے لیے امزمو

آرام و سکون

نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ معاشی لحاظ سے مریض کی آمدنی اور قومی دولت کو نقصان پہنچتا ہے، ملک کی پیداوار کم ہوتی ہے، مریض دوسروں پر بار ہو جاتا ہے اور آرام کی قیمت دواؤں کی قیمت سے بھی زیادہ ہو جاتی ہے۔

چنانچہ قیمتی دواؤں کے ساتھ آرام و سکون کا نسخہ بلا سوچے سمجھے اندھا دھند تجویز کر دینا نہ صرف مریض کے لیے مضر ہے، بلکہ قومی معیشت کے لیے بھی نقصان دہ ہے، اور ایک ایسا صریح اسراف ہے، جس کی موجودہ حالات میں بہت کم گنجائش ہے۔

"بہشت آں جا کہ آزارے نباشد"

مستقبل کا ایک سنہرا خواب — ایک دن کسی علاج معالجہ کی ضرورت ہی نہ رہیگی

آج سے تقریباً سو سال پہلے سے جب سے کہ پاسچر نے نظریۂ جراثیم کو ترقی دی، طبی سائنس دانوں کا مطمح نظر ہمیشہ یہی رہا ہے کہ جراثیم کے خلاف محاذ قائم کیا جائے اور اس طرح مریض کی مدد کی جائے۔ اس مقصد کے لیے پہلے حفاظتی ویکسین (جراثیمی تلقیحی مواد) سے، اور پھر اینٹی بایوٹک ادویہ سے کام لے کر ممکن الوقوع مرض کی روک تھام کی جائے یا پھر کامل نمو یافتہ مرض کو دور کرنے کی سعی کی جائے۔

مگر اس ضمن میں حال ہی میں پاسچر کے ایک بلند خیال پیرو نیویارک راکفیلر انسٹی ٹیوٹ کے رکن ڈاکٹر رینی جولس ڈوباس نے نیویارک کی طبی اکاڈمی کے ایک بھرے جلسہ میں ایک بالکل نیا نقطۂ نظر پیش کیا۔ "ہمیں جراثیم کے بجائے خود مریض کی طرف توجہ مرکوز رکھنی چاہیے، تاکہ حملہ آور جراثیم کو مرض پیدا کرنے کا کوئی موقع ہی نہ ملے۔"

دراصل ڈاکٹر ڈوباس اس نئے راستے پر ایک معمولی اور غیر منفصل سوال کی وجہ سے جھک پڑے: "اس کی کیا وجہ ہے کہ ایک آدمی اپنے منھ کے اندر مرضی جراثیم کی ایک فوج برسوں لیے پھرتا ہے اور بیمار نہیں ہوتا، یہاں تک کہ ایک دن یکایک وہ ان اپنے پناہ دادہ جراثیم میں سے ایک جرثومہ کی شدید و مہیب تاک سرایت میں مبتلا ہو جاتا ہے؟"

ایک معمہ کا کھوج: ڈوباس اس نتیجہ پر پہنچے کہ اس کا جواب خود میزبان (مریض) کے فعلیاتی کیمیائی توازن کے اندر پوشیدہ ہے۔ میزبان کا نظامِ جسم کسی نہ کسی طریقے سے جراثیم کی افزائش کے لیے زیادہ سازگار زمین یا وسیط بن جاتا ہے۔ یہ معاملہ محض میزبان کی مناعت مفقود ہو جانے کا یا جراثیم کی حدت سمیہ زیادہ شدید ہو جانے کا نہیں ہے۔ ڈوباس نے یہ نتیجہ بھی پیش کیا کہ سرایت کو قبول کرنے کی صلاحیت کا انحصار ابتداءً ان [illegible] پر ہو سکتا ہے جو ان میکانیوں سے بالکل مختلف ہوتے ہیں جو طبعی تن درستی کے دوسرے پہلوؤں (مثلاً بالیدگی) کی تنظیم کرتے ہیں۔ اب تک ڈوباس ایسے مضر میکانیوں کی اصلی نوعیت کے متعلق چند انکشافات کر چکے ہیں۔ مثلاً ایک مرغ جو فاقہ میں رکھا جاتا ہے وہ [illegible] حادثاتی [illegible] کی مضرت ثابت کرنے کے لیے ڈوباس نے اچھے تغذیہ یافتہ چوہوں کو لے کر ان کو تیس گھنٹوں تک کوئی غذا نہیں دی (یہ مختصر فاقہ ان میں کوئی صریح جسمانی تکلیف نہیں پیدا کرتا)، مگر اس مختصر فاقہ کے اثر سے ان میں تجربی سرایتوں کو قبول کرنے کی صلاحیت یکایک پیدا ہو جاتی ہے، اور یہ سرایتیں ان کے لیے بسرعت ہلاکت خیز بن جاتی ہیں۔ بعض کیمیائی مرکبات (بالخصوص سوڈیم سائٹریٹ) بھی یہی اثر پیدا کر دیتے ہیں۔ اس کے مقابلہ میں دیرپا قلتِ غذا کے اثر سے چوہوں میں سرایت کی ایسی حساسیت نہیں پیدا ہوتی، بلکہ ان کی طبعی قوتِ مدافعت قائم و برقرار رہتی ہے۔

حاد فاقہ انسانوں میں بھی سرایت کی بالکل ایسی ہی حس پذیری پیدا کر دیتا ہے، اور ذیابیطس کا بھی ایسا ہی اثر ہوتا ہے۔ لیکن جب انکی غذا یا استحالہ کی اصلاح کر دی جاتی ہے تو ان کی قوتِ مدافعت بحال ہو جاتی ہے اور قلیل المدت فاقہ کے ایسے بیشتر مریض شفایاب ہو جاتے ہیں۔ ڈاکٹر ڈوباس کہتے ہیں کہ یہ بھی ممکن ہے کہ اچھی غذا کھلائے ہوئے اور عام طور پر اچھی صحت رکھنے والوں میں بھی سرایت کو روکنے کی قابلیت وقتاً فوقتاً بہت کچھ بدلتی رہتی ہے۔ اگر یہ قیاس صحیح ہے تو اس سے اس بات کی توجیہ معلوم ہو سکتی ہے کہ جذامی دواخانہ کی ایک نرس یا خادمہ جو برسوں سرایت کی زد میں بھی رہ کر تن درست رہی، وہ کیوں ایک دن یکایک پراسرار طریقہ سے مرض کا شکار ہو جاتی ہے۔ چنانچہ ڈوباس کہتے ہیں کہ "مرض اکثر صورت اور سرایت قبول کرنے کی صلاحیت شاذ حالتوں میں بیک وقت موجود ہوں گی۔"



ایک دن علاج معالجہ غیر ضروری ہو جائے گا جس میں وہ واقع ہوتے ہیں جو اس میں سرایت واقع ہونے کی صلاحیت پیدا کریں۔ اس کا جواب حاصل کرنے کیلیے ابھی بہت کچھ تلاش و تحقیقات ضروری ہے اور ان تغیرات کو روکنے یا انھیں الٹ کر جسم کے لیے سازگار بنا دینے کے وسائل دریافت کرنے کیلیے تو ابھی برسوں بہت زیادہ محنت کرنی پڑے گی۔ بایں ہمہ ڈاکٹر ڈوباس یہ خوش آئند سنہرا خواب دیکھ رہے ہیں کہ مستقبل کی دنیا ایسی ہوگی جس میں نہ تو [illegible] کی ضرورت ہوگی نہ شہد [illegible] کے ساتھ کسی علاج معالجے کی بلکہ اس وقت خود انسان میں مرض کی روک تھام کی عظیم مانعت پیدا ہو جائے گی۔

آدھا سیسی درد

اس کو انگریزی میں مائگرین ہیڈک یا سِک ہیڈک کہتے ہیں اور بہت کم لوگ اس سے محفوظ رہتے ہیں۔ اول الذکر نام کا مادہ یونانی ہے جس کا مطلب نصف کھوپڑی ہوتا ہے۔ اس کا اصطلاحی نام ہیمی کرینیا ہے، کیونکہ یہ عموماً ایک طرفہ ہوتا ہے اور جہاں تک کہ فوری درد کا تعلق ہے بیک وقت سر کے کسی ایک حصے میں ہوتا ہے۔

عموماً سر کے ایک طرف کا درد کبھی کبھی پورے درد کی تکلیف اس کی اصل علامت ہوتی ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ بعض اوقات متلی اور چکر بھی آتے ہیں۔ روشنی بہت زیادہ ناگوار گزرتی ہے۔ ہاضمہ اور آنتوں میں خرابی ہو جاتی ہے۔ اختلاج اور ہسٹیریا تک کی نوبت آ جاتی ہے۔ دورے سے پہلے آنکھوں کی تکلیف یعنی درد، روشنی کی ناگواری اور بینائی میں خرابی معلوم ہونے لگتی ہے۔ اس کے بعد ماتھے میں درد ہونے لگتا ہے، آنکھوں کے درمیان تکلیف ہوتی ہے اور کنپٹیوں کے گرد درد میں اضافہ شروع ہو جاتا ہے اور یہ عموماً ایک ہی طرف کی کنپٹی میں ہوتا ہے یا سر کی پشت کے ایک طرف بہت زیادہ درد ہونے لگتا ہے اور پھر دوسری علامتیں جلد جلد ظاہر ہونا شروع ہو جاتی ہیں۔

ظاہری طور پر آدھا سیسی کے درد کے مختلف اسباب ہوتے ہیں۔ بعض حالات میں اس کا تعلق جنسیات سے ہوتا ہے۔ ایام ماہواری میں بہت سی عورتوں کو اس قسم کے درد کا ہونا اس کی علامت ہے۔ ایسے لوگوں سے جنہیں ایک دم بُری خبر سن کر اس درد کا دورہ پڑ جاتا ہے، یا جنہیں خوف یا صدمہ کی وجہ سے یہ درد ہو جاتا ہے، اس کا نفسیاتی تعلق ہوتا ہے۔

ایسی عورتوں کو بھی جنہیں جنسیات سے اس طرح روشناس کرایا گیا ہو کہ تعلقاتِ زن و شو سے نفرت کرنے لگی ہوں آدھا سیسی کا درد ہو سکتا ہے۔ غالباً اس کا سبب ارادی قرار نہیں ہوتا بلکہ خوف اور نفرت خیالات کا ایسا سلسلہ چھیڑ دیتے ہیں کہ درد سر کا دورہ پڑ جاتا ہے۔ ایسے آدمی جو جنسی تعلق سے خوف زدہ ہوتے ہیں اور نتیجہ کے طور پر نامردی کا شکار ہو جاتے ہیں وہ دیکھیں گے کہ ان کا یہ خوف اس درد کا سبب بن جاتا ہے۔

ایک مریضہ کا شوہر اکثر گھر سے باہر رہتا تھا۔ جب کبھی ایک دم وہ گھر پر آ جاتا تھا تو مریضہ کو آدھا سیسی کا دورہ پڑ جاتا تھا اور اسے اندھیرے کمرے میں ل
مسکن اور
تیرد اور
وہ حاملہ
شدید ہو گئی۔

ایک مشہور نفسیاتی ماہر کا بیان ہے کہ جو لوگ آدھا سیسی پر قابو پا سکتے ہیں ان کی عادات حفظانِ صحت کے اصول پر قائم ہوتی ہیں۔ وہ اپنی مزاجی کیفیات اور اعصاب پر کنٹرول رکھتے ہیں۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ ان کے اعصاب میں ہم آہنگی، دماغ میں سکون و اطمینان اور دل میں سرخوشی کی کیفیت پیدا ہو جاتی ہے۔

بوعلی ابن سینا کا ہزار سالہ جشنِ پیدائش



۱۸ مارچ ۱۹۵۰ء کو ایران کے مایہ ناز حکیم اور فلسفی ابن سینا کی پیدائش کا ہزار سالہ جشن ایران سوسائٹی کے زیر اہتمام راج بھون کلکتہ کے ماربل ہال میں گورنر بنگال کی صدارت میں منایا گیا۔ ڈاکٹر مکرجی نے صدارتی تقریر میں فرمایا کہ ابن سینا کو لوگ غیر معمولی انسان ٹھیک ہی کہتے ہیں لیکن اپنی جس خوبی کی وجہ سے وہ دنیا بھر کے لوگوں کے لیے مثالی حیثیت رکھتا ہے وہ ہے اس کی اپنی خداداد ذہانت میں عوام کو بھی شریک ٹھیرانا۔ وہ انسانیت کا سچا بہی خواہ تھا۔ اس نے اسی مقصد سے فلسفہ، طب اور قدرتی سائنس پر کتابیں تصنیف کیں کہ ان علوم میں دوسروں کو بھی شریک کر سکے۔

نئی دہلی میں ایرانی سفارت خانے کے کلچرل کاؤنسلر جناب ایم۔ ایچ۔ ایم۔ غریدانی نے فرمایا کہ برصغیر ہند و پاکستان اس پر جائز طور سے فخر کر سکتا ہے کہ اس نے ابن سینا کے طریق علاج کو نہ صرف نظریہ کی حیثیت سے بلکہ جان دار اور عملی طریقہ سے اپنایا ہے۔ انھوں نے مشورہ دیا کہ ہندوستانی عالموں اور طبیبوں کو یہ تحقیق کرنے کی کوشش کرنی چاہیے کہ اس طریق علاج کو ابن سینائی کے بجائے یونانی طریق علاج کے نام سے کیوں موسوم کیا گیا۔

شہنشاہ ایران، ہندستان کے نائب صدر، بنگال کے وزیر اعلیٰ اور سفیر ایران کے پیغامات بھی جلسے میں پڑھ کر سنائے گئے۔ ڈاکٹر بی۔ سی۔ رائے نے اپنے پیغام میں فرمایا کہ ابن سینا نے انسانی تکلیف کو بھی تحقیق کے ذریعے دور کرنے کے راستے کا انتخاب کر کے مفکرین میں ایک اعلا مقام حاصل کیا ہے۔

ایران سوسائٹی کی طرف سے گورنر بنگال کو ایک یادگار کتاب پیش کی گئی جس میں ابن سینا کے فلسفیانہ اور حکیمانہ کارنامے نمایاں پر مضامین تھے۔

پُراسرار چوہے

"کام کا نہ کاج کا دشمن اناج کا" یہ مثل شاید چوہوں کے لیے ہی کہی گئی ہے۔ باورچی خانہ، نعمت خانہ یا کھلیان کا چوہا تو ایک ذرا سی آہٹ یا صرف "ہش" کہہ دینے سے نو دو گیارہ ہو جاتا ہے لیکن کھلے میدانوں اور کھیتوں میں آزادی سے آوارہ پھرنے والے چوہے کے متعلق سوچیے جو راتوں کی آوارہ گردی میں کہاں کہاں مہم بازی نہ کرتا ہوگا۔

یہ صرف تعلیمی دل چسپی کا مسئلہ نہیں بلکہ اپنے ملک کے لاکھوں باشندوں کی زندگی اور موت کا مسئلہ ہے کیوں کہ طاعون جیسی مہلک وبا آج بھی ہمارے ملک میں پھیل کر لاکھوں انسانوں کی موت کا باعث بن جاتی ہے اور یہ وبا صرف چوہوں سے پھیلتی ہے۔ شمالی ہند کے دیہی علاقوں میں طاعون کی وبا پر ریسرچ کرنے والے سائنس داں اس نتیجے پر پہنچے ہیں کہ گھریلو چوہے کا بھی راتوں کو آوارہ پھرنا ایک ایسا مسئلہ ہے جسے نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ صرف ۱۹۴۷ء کے اعداد و شمار بتلاتے ہیں کہ یو۔پی میں طاعون کے ایک بار پھیلنے سے پچاس ہزار اموات واقع ہوئیں۔ یہ تحقیقاتی کام تہران کا ایک سائنسی ادارہ "پاسچر انسٹی ٹیوٹ" حکومت یوپی۔ ۔ ۔ ۔ انڈین کونسل آف میڈیکل ریسرچ اور عالمی ادارۂ صحت کے زیر اہتمام کر رہا ہے۔ ابھی حال تک نہ صرف عام لوگوں کا بلکہ خود سائنس دانوں کا بھی یہ خیال تھا کہ بیماری پھیلانے کا اصل ذمہ دار گھریلو چوہا ہوتا ہے۔ مگر اب یہ حقیقت واضح ہوتی جا رہی ہے کہ گھریلو چوہا طاعون پھیلانے کی محض ایک کڑی ہوتا ہے اور یہ کہ بے چارہ اس معاملے میں اتنا ہی معصوم ہے جتنا کہ انسان جو طاعون کا شکار ہو جاتا ہے۔

واقعات بتاتے ہیں کہ اصل میں گھریلو چوہا نہیں بلکہ جنگلی چوہا اپنے بلوں میں طاعون کی پرورش کرتا رہتا ہے۔ ظاہر ہے کہ اس تحقیق کی مزید تصدیق ہو جانے کے بعد انسداد طاعون کے طریقوں میں اہم تبدیلیاں ظاہر ہوں گی گویا "جنگ" کا پورا نقشہ بدل جائے گا۔

جنگلی چوہا جیسا کہ تحقیقات سے معلوم ہوا ہے اپنی بیماری گھریلو چوہے تک پہنچاتا ہے اور گھریلو چوہے سے یہ چھوت والی وبا پسوؤں کے ذریعے انسان تک پہنچ جاتی ہے۔ واضح رہے کہ پسو بھی جنگلی چوہے کے ذریعے ہمارے گھروں تک پہنچتے ہیں۔ اس دریافت کو صحیح ثابت کرنے کے لیے یو۔پی میں کام کرنے والے محققین نے اپنی "سرگرمیاں" اور تیز کر دی ہیں

اور وہ بھی گویا اسکاٹ لینڈ کے جاسوسوں کی طرح اپنی موجودہ چھان بین میں لگے ہوئے ہیں۔ اپنی مہم کے ابتدائی مرحلے میں ان سائنس داں نما جاسوسوں نے پانچ ہزار جنگلی چوہوں کو ان کی زمین دوز پناہ گاہوں سے پکڑا۔ انھوں نے ان پانچ ہزار چوہوں اور ان کے چھے ہزار پسوؤں اور گنی سو گنی پگ (وہ سفید چوہے جنھیں معمول کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے) پر تجربہ کر کے خود یہ اطمینان کر لیا کہ حقیقتاً جنگلی چوہے بیماری کی جڑ ہوتے ہیں۔

اب تحقیقات کا دوسرا مرحلہ یہ ہے کہ گھریلو چوہے کو اپنے آوارہ گرد "جنگلی بھائی" سے یہ بیماری کیسے لگتی ہے۔ چناں چہ اس سلسلے میں یہ دریافت کرنا بہت اہم ہو جاتا ہے کہ گھ [illegible]
کرتا ہوا کہاں [illegible]
ہوتی ہے۔ [illegible]
بھی غلط نہیں
جنگلی چوہے [illegible]

اس [illegible]
کیے گئے۔ مثلاً یہ کہ کچھ گھریلو چوہے پکڑ لیے گئے۔ انھیں شمار کرنے کے بعد چھوڑ دیا گیا اور پھر انھیں یہ دیکھنے کے لیے پکڑ لیا گیا کہ وہ گاؤں کے کن حصوں تک پہنچے ہیں۔ تحقیقات کا تیسرا سب سے اہم مرحلہ جنگلی چوہوں سے تعلق رکھتا ہے۔ ان کے ساتھ بھی یہی تجربے کیے جا رہے ہیں تاکہ معلوم ہو سکے کہ دو متضاد طبقے کے چوہے آخر کہاں ایک دوسرے سے متاثر ہوتے ہیں۔ جنگلی چوہے کے متعلق کہا جاتا ہے کہ وہ گھریلو چوہے کی طرح تیز اور چالاک نہیں ہوتا بلکہ بہت آسانی سے پکڑا جا سکتا ہے۔

قدم قدم پر مشکلیں

ن۔ ر

مشکلات ایسی سیڑھیاں ہیں جو ہمیں جنت تک لے جاتی ہیں" یہ انگریزی کا ایک پرانا محاورہ ہے۔ دنیا میں کم انسان ایسے ہونگے جنہیں زندگی میں کبھی نہ کبھی دشواری یا مصیبت کا سامنا کبھی نہ کرنا پڑا ہو۔ جن لوگوں کے بڑے بڑے کاروبار ہیں ریاستیں ہیں یا حکمرانی کی گدی پر بیٹھے ہوئے ہیں انہیں بھی دشواریوں سے نجات نہیں ہے بلکہ غور سے دیکھیے تو ان کی مصیبتیں معمولی درجے کے انسانوں سے زیادہ ہوں گی۔ اردو کا مشہور مصرع ہے "جن کے رتبے ہیں سوا ان کی سوا مشکل ہے"۔

ایک محنت کش مزدور کو دو وقت کی روٹی اور چند گز کپڑے ہی کی فکر ہے، ایک تعلیمیافتہ نوجوان کو ایک معمولی سی ملازمت ہی درکار ہے لیکن ایک بڑے مل مالک کو بڑے ساہوکار کو بڑے جاگیردار یا بیوپاری کو، یا کسی حاکم یا منسٹر کو لاکھوں روپے کے نفع نقصان کی فکر رہتی ہے۔ فکر، مشکل، مصیبت، غم، دشواری، رنج اور اسی قبیل کے تمام الفاظ ایک ایسے جذبہ کی ترجمانی کرتے ہیں جو انسان اپنے راستے میں رکاوٹیں دیکھ کر محسوس کرتا ہے۔ ہم چاہتے ہیں کہ ہمیں دولت ملے، ہماری خواہش ہے کہ طویل عمر پائیں ہماری تمنا ہے کہ شاندار زندگی گزار سکیں اور جب تمنا پوری نہیں ہوتی تو ہمارے ذہنی و احساساتی ردعمل کا نام رنج و فکر یا مصیبت و پریشانی پڑ جاتا ہے۔

کبھی آپ نے یہ بھی غور کیا کہ یہ مصیبت جو اتنی عام ہے کہ ہر شخص اسی کا مارا ہوا ہے آخر اس کے اسباب کیا ہیں؟ اس کے نتائج کیا ہیں؟ پریشانی اور فکر اتنی عام کیوں ہے؟ اور آپ اپنی ایسی تمام ذہنی پریشانیوں سے کیسے نجات پا سکتے ہیں؟

یاد رکھیے کہ تمام انسانوں کی زندگی میں اور تغیرات کے کارخانے میں کوئی جذبہ یا کوئی چیز ایسی نہیں ہے جو مصیبت سے زیادہ عام ہو اور جو چیز اتنی عام ہو اس کی افادیت کے پہلو بھی بہت زیادہ ہوں گے کیونکہ قدرتی طور پر ہر چیز انسان کے لیے مفید اور مضر دو پہلو ضرور رکھتی ہے البتہ اسکے فائدے کا حصول اظہار کے طریقے اور استعمال کے سلیقے پر منحصر ہے۔

مصیبت ایک نعمت ہے! اس بات کو آپ مذاق نہ سمجھیں کہ مصیبت ہماری بہترین مصلح، بہترین استاد اور موثر ترین معلم ہے۔ ہم جتنی ٹھوکریں کھاتے ہیں اتنا ہی سیکھتے ہیں۔ تجربے کی جو قدر و قیمت ہوتی ہے وہ اسی لیے ہوتی ہے کہ تجربہ کار انسان تمام مصیبتوں سے گزر کر کندن بن جاتا ہے اس کی نظر وسیع اور قوت ارادی مضبوط ہو جاتی ہے پھر وہ پچھلے تجربات کی روشنی میں کسی بھی کام کے راستے میں پیش آنیوالی رکاوٹوں کا حل آسانی سے دریافت کر سکتا ہے۔ دنیا میں کوئی کام مصیبت سے خالی نہیں ہے۔ یہاں کچھ پانے کے لیے بہت کچھ کھونا پڑتا ہے۔ آج ہم اور آپ جس خود اعتمادی کے ساتھ اچھلتے کودتے، بھاگتے دوڑتے ہیں لیکن یہ یاد کر لینا اچھا ہے کہ بچپن میں جب ہم نے چلنا سیکھا تو کتنی بار گرے تھے اور کیسی کیسی ٹھوکریں کھائی تھیں۔ یہ خود اعتمادی مفت میں ہی حاصل نہیں ہو گئی ہے۔

جو لوگ آج اپنے فن میں کامل سمجھے جاتے ہیں وہ ماں کے پیٹ سے سیکھ کر نہیں نکلے انھوں نے برسوں سخت سے سخت محنت کی ہے۔ دماغ سوزی اور عرق ریزی کے بعد فن کے رموز سے آگاہ ہوئے ہیں اسی طرح دنیا کا ہر کام ابتدا میں رنج و تعب سے پر ہے لیکن جب ہم خود اعتمادی پیدا کر لیتے ہیں تو وہی کام سب سے زیادہ آسان معلوم ہوتا ہے "مشکل ہمارے لیے نعمت ہے" —— میں نے یونہی یہ بات نہیں کہی ہے بلکہ یہ حقیقت ہے کہ اگر انسان کو کسی کام یا مقصد کے حصول میں تھوڑی محنت اور مشقت برداشت کرنا نہ پڑتی تو دنیا میں کسی علم و فن کی کوئی قدر نہ ہوتی اور انسان میں خود اعتمادی کا ملکہ بھی نہ ہوتا اور زیادہ گہرائی کے ساتھ یہ بھی کہا جا سکتا ہے کہ تعمیر کا شوق ناپید ہوتا اور تخریب ہی کا عالم وہ ہوتا جو آج تعمیر کا ہے۔

"انسان بے پناہ صلاحیتوں کا خزانہ ہے" علم النفس کے ماہرین کا کہنا ہے، لیکن انھوں نے یہ بھی کہا ہے کہ انسان کی یہ مخفی صلاحیتیں اس وقت ظاہر ہوتی ہیں جب اسے مشکلات کی کسوٹی پر کسا جائے بلکہ مصائب سے کھرا کر دیں آپ نے سنار کو دیکھا ہوگا کہ وہ سونے کو کٹھالی میں ڈال کر تپاتا ہے یہاں تک کہ اس کا تمام میل اور خراب عنصر نکل جائے اور وہ کندن ہو جائے۔ یہی سونا سب سے زیادہ اچھا اور خالص سمجھا جاتا ہے بالکل ایسے ہی انسان مصائب اور مشکلات کی بھٹی میں تپنے کے بعد کسی قابل ہوتا ہے جیسے مہندی کے پتوں کا اصلی رنگ انکے پسنے کے بعد ظاہر ہوتا ہے انسان کی مخفی صلاحیتیں بھی مصائب کی سل پر پس جانے کے بعد ظاہر ہوتی ہیں۔

ہار نہ مانیے، قدرت کا یہ فیصلہ ہے کہ انسان اشرف المخلوقات ہے یعنی وہ دوسری تمام مخلوق سے بزرگ و برتر ہے اس لیے وہ ہر چیز کو اپنے قابو میں رکھنے کی کوشش کرتا ہے اور ہر چیز سے فائدہ اٹھانے کا اسے پورا پورا حق ہے۔ اگر آپ کی قوت ارادی مضبوط ہے تو آپ وہ سب کچھ حاصل کر سکتے ہیں جس کی آپ تمنا کرتے ہوں لیکن اس کے لیے بھی یہی شرط ہے کہ مقصد کے حصول کے راستے میں جتنی بھی مشکلیں ہوں انکے آگے سر نہ جھکائیے، ان سے ہار نہ مانیے اور یہ فیصلہ کر لیجیے کہ جس کام کے کرنے

کا بیڑا اٹھایا ہے اسے آپ پورا کر کے دم لیں گے۔

یہ حکایت آپ نے ضرور سنی ہوگی کہ ایک بادشاہ میدانِ جنگ سے بھاگ کر کسی غار میں چھپ گیا تھا۔ وہاں اس نے ایک چیونٹی کو دیکھا کہ وہ کوئی چیز لیکر بار بار چٹان پر چڑھتی ہے مگر آدھے رستے سے ہی گر جاتی ہے۔ چیونٹی نے کئی بار کوشش کی کہ چڑھ جائے اور کئی بار ناکام ہوئی، مگر اس نے اپنا حوصلہ نہیں ہارا، جی نہیں چھوڑا اور ایک ہی دھن میں لگی رہی یہانتک کہ اس نے دیوار کو عبور کیا۔ اس دھن کو دیکھ کر بادشاہ کے دل میں نیا ولولہ پیدا ہوا اس نے غنیم پر تابڑ توڑ حملے کا فیصلہ کر لیا اور غار سے نکلکر دوبارہ فوج جمع کی۔ دشمن کا ڈٹ کر مقابلہ کیا یہاں تک کہ اسے کامیابی نصیب ہوئی۔ حکایت بہت پرانی ہے مگر پرانی کہانیوں کے یاد کر لینے میں کیا مضائقہ ہے کہ ان میں عبرت و حکمت کے خزانے بھرے ہوئے ہیں۔

ہم نوجوانوں میں بڑی کمی اسی دھن اور لگن کی ہے۔ ہم نہ صرف محنت سے جی چراتے ہیں، بلکہ ہر چیز کو، ہر کام کو اپنی مرضی و منشا کے مطابق آسان اور سہل الحصول دیکھنا چاہتے ہیں کسی بات کی تمنا کرنا برا نہیں، بلکہ غالب کے لفظوں میں یوں کہیے کہ "آرزو کرنا آئینِ عبودیت کے خلاف نہیں ہے" لیکن جو لوگ محض تمنا کرتے ہیں یا صرف عیش و آسائش کے منصوبے باندھتے ہیں وہ ایسی جنت میں آباد ہیں جسے "جنت الحمقا" کہا جاتا ہے۔ تمنا کرنیکے بعد اور بھی کئی مرحلے ہیں جن سے گزر کر مقصد تک رسائی ہوتی ہے ان مرحلوں کو بھی طے کرنا چاہیے، لیکن صورتِ حال یہ ہے کہ تمنا کر لینا تو ایک آسان سی بات ہے، نہ ہلدی لگتی ہے نہ پھٹکری، البتہ اس سے آگے کے مرحلوں میں تھوڑی پیچیدگیاں، کچھ دشواریاں کچھ مصائب ہیں، ان کا خیال آتا ہے تو ہم چوکڑی بھول جاتے ہیں۔ مجھے ایسے بہت سے دوستوں سے پالا پڑا ہے جو دن رات مجھ سے دولت کمانے کے نسخے پوچھتے ہیں "اماں کوئی صورت ایسی بتاؤ کہ روپیہ ملے" "بھئی آمدنی کا کیا ذریعہ ہو، کچھ ہمیں مشورہ دو" "میری بے روزگاری کا خاتمہ کیسے ہو؟" ایسے سوالات بہت سنتا ہوں، مگر جب کبھی اپنے کسی دوست کو مختلف طریقے بتاتا ہوں تو وہ ان رستوں میں پیش آنیوالی دشواریاں گنانے لگتا ہے۔ اس میں یہ مشکل ہے، وہ دشواری ہے، فلاں رکاوٹ ہے وغیرہ۔ میں کہتا ہوں، اب تو صرف یہی صورت ہے کہ کسی پہنچے ہوئے فقیر کی تلاش کرو جو تمہیں الہ دین کے چراغ کا نشان بتا دے یا کوئی جادو کی چھڑی دیدے۔ ورنہ دنیا میں کوئی صورت روپے کمانے کی ایسی نہیں ہے جس میں اتنی یا اس سے کم دشواریاں نہ ہوں۔

کیا آپ مصیبت سے گھبراتے ہیں۔ کیا آپ اپنے مقصد کے راستے میں روڑے دیکھ کر ڈر جاتے ہیں؟ ہمت ہار بیٹھتے ہیں؟ اگر ایسا ہے تو آپ زندگی میں کبھی کامیاب نہیں ہو سکتے کیونکہ آپ میں قوتِ ارادی کی کمی ہے اور انسان کی ساری کامیابیوں کا دار و مدار اسی قوتِ ارادی پر ہے۔

اب کیا ہوگا؟ ہم میں سے جب کبھی پر کوئی مصیبت آتی ہے تو ساتھ ہی یہ سوال بھی لاتی ہے کہ اب کیا ہوگا؟ اس مصیبت کا مقابلہ کس طرح کیا جائے؟ بعض لوگ مصیبتوں سے ہار مان کر ماحول اور زندگی سے فرار کا راستہ اختیار کر لیتے ہیں۔ ان کی کیفیت مجنونانہ ہو جاتی ہے یا وہ کسی مہلک مرض کا شکار ہو جاتے ہیں۔ ہر وقت کھوئے کھوئے سے رہتے ہیں۔ اداس، پریشان، مخبوط الحواس، مجنوں اور حواس باختہ۔ مایوسی ان پر طاری ہو جاتی ہے۔ تنہائی پسند، مردم بیزار، کبھی گرم گفتار اور کم آمیز بن جاتے ہیں۔ ان حالات کا اثر نہ صرف ان کی صحت پر غلط پڑتا ہے بلکہ ان کے پیچھے آنے والی نسلیں اعصابی طور پر نہایت کمزور اور بزدل پیدا ہوتی ہیں۔ قوتِ ارادی ہمیں پہلا سبق تو یہ سکھاتی ہے کہ دنیا کی ہر مشکل کا حل موجود ہے، صرف اس

ایک شخص نے ...

اور یہ سوچنے لگے

اگر اس پوری گ

یہی سوچتے سو

سے یہی سوال کرتے ... ہو ... سوت الجھ گیا تو کیسے سلجھے گا؟ ایک دن ان کے بہت پرانے دوست مزاج پرسی کے لیے آئے۔ یہ حضرت برہنہ بدن، بال پریشان، خط بڑھا ہوا، بالکل مجنونانہ کیفیت میں بیٹھے وہی ایک بات سوچ رہے تھے۔ اپنے دوست سے بھی دیکھتے ہی یہ سوال کیا کہ "سوت اگر الجھ گیا تو کیا ہوگا؟" ان کے دوست نے قہقہہ لگا کر کہا "یار تم نے بھلی فکر لگائی ہے۔ میاں اگر نہ سلجھا تو سالے کو آگ دکھا دیں گے۔ اور کیا ہوگا؟" یہ بھی جھٹ ہنس پڑے اور کہنے لگے لاحول ولاقوۃ، اب تک کس چکر میں تھا، یہ ذرا سی بات ہی ذہن میں نہ آئی۔ اسی دن ان کا سارا جنون ختم ہو گیا اور بھلے چنگے ہو گئے۔

اس لطیفے میں یہی رمز پوشیدہ ہے کہ ہر گتھی کا ایک آخری علاج موجود ہے۔ بعض لوگ زندگی میں بہت کامیاب ہوتے ہیں۔ تجارت کرتے ہیں تو ان کا یہ حال ہوتا ہے کہ مٹی اٹھاتے ہیں تو ان کے ہاتھوں میں سونا ہو جاتی ہے۔ معمولی سا کاروبار شروع کرتے ہیں تو وہ اعلیٰ پیمانے پر پہنچ جاتا ہے۔ کسی مقصد کے لیے کوشش کرتے ہیں تو بہت کم مشکلات کا سامنا کرنا پڑتا ہے اور یقینی کامیابی نصیب ہوتی ہے۔ کسی بھی الجھے

[illegible]

ہند کے وزیر خوراک رفیع احمد قدوائی مرحوم تھے، جن کے تدبر اور فراست کا لوہا آج ہر شخص مانے ہوئے ہے کہ انھوں نے ہندوستان میں بڑھتے ہوئے قحط کے طوفان پر آناً فاناً قابو پالیا اور کچھ ہی دنوں میں ملک اپنے غذائی معاملات میں خود کفیل ہو گیا، جو ہر سال کروڑوں روپوں کا غلہ باہر کے ممالک سے درآمد کرتا تھا، اس میں بھی یہی نکتہ سمجھ لینا ضروری ہے کہ قدوائی صاحب مرحوم ان لوگوں میں سے تھے جو مصیبتوں کے سامنے مسکراتے ہیں اور اپنی قوتِ ارادی کے بل پر ان کا ڈٹ کر مقابلہ کرتے ہیں۔ آخر مصیبت اور دشواری ان کی مطیع ہو جاتی ہے۔

"ہاں، جی، چلیے، میں دیکھتا ہوں، وہ کیا کرلیں گے؟ بہت ہوگا تو پھانسی پر چڑھا دیں گے!" بہتوں کو آپنے یہ کہتے سُنا ہوگا، لیکن یہ طے کرلینا کہ ہمارا آخری داؤں موت سے کھیلنا ہوگا، بہادری نہیں ہے، نہ قوتِ ارادی ہے، شجاعت ایک اچھا جوہر ہے، لیکن اگر کوئی شخص چلتے ہوئے انجن کے سامنے سینہ سپر ہو کر کھڑا ہو جائے، یا قطب مینار سے چھلانگ لگا دے تو یہ اس کی بہادری یا شجاعت کا ثبوت نہ ہوگا، بلکہ یہ جہالت اور بے حسی کی علامت ہے، اسی طرح مشکل کو یہ سمجھ کر جھیل جانا کہ زیادہ سے زیادہ مر جائیں گے، کوئی اچھی بات نہیں ہے۔

مصیبت کہہ کر نہیں آتی :- یہ مشہور مثل کہ مصیبت کہہ کر نہیں آتی، بالکل غلط ہے، غور کیجیے تو مصیبت کے وقت آپ کے اوسان درست نہیں رہتے، حواس مجتمع نہیں ہوتے اور آپ اپنی بے حواسی کو یہ کہہ کر نبھاتے ہیں کہ مصیبت اچانک آگئی۔ اگر آپ کے حواس ٹھیک رہیں، اوسان بجا رہیں اور آپ اپنے دل میں ہر مصیبت پر فتح پا لینے کا حوصلہ رکھیں تو آپ کو ہر مصیبت آنے سے پہلے بتائے گی کہ میں آ رہی ہوں اور آپ اس کا ترکی بہ ترکی جواب دیں گے کہ "آؤ، میں تم سے مقابلہ کرنے کی ہمت رکھتا ہوں۔" جس جگہ مدافعت کے تمام ساز و سامان موجود ہوں، وہاں حملہ کرنے والا بھی بہت کچھ سوچ کر حملہ کرتا ہے اور اپنی شکست سے خود خوف کھاتا ہے، لیکن جس شخص کے لیے یقین ہو کہ وہ بالکل غافل اور غیر مسلح ہے، اس پر حملہ کرنا بہت آسان اور یقینی معلوم ہوتا ہے۔

آپ جب بھی اداس ہوں، تفکرات اور مصائب کے نرغے میں گھر گئے تو تھوڑی دیر کے لیے بیٹھ کر یہ سوچیے کہ آپ کی پریشانی کے اسباب کیا ہیں۔ کیا آپ کے پاس تعلیم حاصل کرنے کو پیسہ نہیں ہے یا کوئی روزگار نہیں ہے اور صرف اسی بات کا فکر ہے تو اب آپ ایک نقشہ بنائیے اور ان تمام ذرائع و اسباب کا گوشوارہ تیار کیجیے، جن سے آپ کی پریشانی دور ہو سکتی ہے۔ یہ ذریعے ایک سے زیادہ ہوں تو ان پر اس طرح غور کیجیے کہ کونسا ذریعہ زیادہ قوی، دیرپا اور سہل الحصول ہے۔ اسی لحاظ سے ان تمام ذرائع کو نمبر دیجیے جس ذریعہ پر نمبر زیادہ پڑیں گے اس پر یہ سوچ کر عمل شروع کر دیجیے کہ بس اسے حاصل کر لینا ہے۔ اگر جذبہ صادق کے ساتھ آپ اپنی تمام توجہ اُدھر مرکوز رکھیں گے تو کوئی وجہ نہیں کہ آپ کا مقصد آپ کو حاصل نہ ہو، لیکن اگر پاؤں میں جنبش آئی اور ہمت چھوڑ بیٹھے یا آدمی کو چھوڑ کر پودی کی طرف لپکے تو "آدھی ملے نہ ساری پاوے!"

حیدرآباد کے ایک مشہور جج، جو وہاں ہائی کورٹ میں مدتوں جج رہے اور نہایت نام آور ہوگئے، ان کی زندگی میں ایک بار ایسا موقع آیا کہ جب وہ طالب علم تھے تو کسی جج کے پاس اپنے ایک کام کی سفارش لینے گئے۔ ان جج صاحب نے اس طالب علم سے بہت مایوس کن برتاؤ کیا اور ڈانٹ ڈپٹ کر نکال دیا۔ طالب علم غیور تھا، اس نے غریبی کے باوجود بڑی محنت اور جاں سوزی سے یہ طے کر کے پڑھنا شروع کیا کہ ایک دن اسی جج کی کرسی پر مجھے بیٹھنا ہے۔ لگاتار محنت کے بعد چند ہی برسوں کے بعد وہ غریب طالب علم ترقی کرتے کرتے اس جگہ پہنچ گیا۔ یہ محنت اور لگن کا ایک ادنیٰ کرشمہ تھا۔ یورپ کے بعض بڑے مشہور اور معروف لوگوں کی ابتدائی زندگی نہایت معمولی رہی۔ مسولینی اور اسٹالن تازہ ترین مثالیں ہیں۔ ہند اور پاکستان میں بھی ایسے لوگوں کی کمی نہیں ہے، جو محض محنت کے بوتے پر ترقی کر کے اونچے مرتبوں پر پہنچے۔ ڈپٹی نذیر احمد بنات النعش اور توبۃ النصوح کے مصنف جنھوں نے اپنی زندگی میں دولت اور شہرت دونوں ہی خوب کمائیں ایک معمولی گھرانے کے چشم و چراغ تھے۔ نواب وقار الملک کی لاکھوں روپے کی جائداد انھوں نے اپنی محنت سے جمع کی، ایک متوسط گھرانے کے فرد تھے۔

ایسی مثالیں سیکڑوں جمع کی جاسکتی ہیں، لیکن آپ بھی اگر اپنے نفس کی صحیح تربیت کے بعد کسی مقصد کے حصول میں جی جان سے کھپ جائیں تو آپ کی نہ صرف ہر مشکل کا خاتمہ ہو جائے گا، بلکہ آپ کی زندگی دوسروں کو مصیبت کے راستے میں روشنی دکھلائے گی، اور پست ہمتوں کا حوصلہ بڑھائے گی۔

شاد زندگی بسر کیجیے

انوار الرحمٰن، کراچی

یہ بات چاہے کتنی ہی پرانی کیوں نہ معلوم ہو، لیکن آج بھی ایک اٹل حقیقت ہے کہ ہماری زندگی میں شادمانیوں کا سب سے پہلا زینہ صحت ہے۔ صحت کی حالت میں طبیعت میں خود بخود خوشی اور امنگ پیدا ہوتی ہے۔ دنیا میں کوئی بھی خوشی صحت کی پیدا کردہ خوشی سے بڑھ کر نہیں ہو سکتی۔ یہ نہ ہو تو دنیا کی کوئی بھی مسرت محسوس ہی نہیں کی جا سکتی۔

موجودہ طریقِ زندگی میں خوشی اور غم دونوں لازمی ہیں۔ فرانسیسی زبان میں ایک مقولہ ہے کہ "پُرمسرت زندگی کوئی شے نہیں، صرف پُرمسرت دن ہی ہمارے ہوتے ہیں" تقریباً ہر انسان کی زندگی میں اتار چڑھاؤ لگے ہوتے ہیں، لیکن واقعہ یہ ہے کہ صحت مند اور مضبوط دل و دماغ والے اپنے آلامِ زندگی کو زیادہ آسانی سے برداشت کر لیتے ہیں اور کمزور دل کے انسان اپنے غموں کو ساری زندگی اپنے ساتھ لیے چلتے ہیں۔

صحت کے بعد پُرمسرت رہنے کے لیے دوسرا زینہ کام ہے۔ ہر انسان کے لیے چاہے وہ غم زدہ ہو، یا شاداں، کام ایک نعمت ہے۔ اگر کام نہ ہو تو ہماری زندگی تھوڑے ہی عرصہ بعد بالکل بیزار کن بن جائے، البتہ کام انسان کو اپنی پسند کا انتخاب کرنا چاہیے۔ دنیا کے تمام ذہین لوگ اپنے کام کو اپنے لیے دلچسپ بنا لیتے ہیں، ایک بوجھ نہیں۔ کام کے وقت انسان خود کو بھولا رہتا ہے۔ یہ خود فراموشی کام یا کسی مشغولیت ہی کے وقت ممکن ہے۔ دراصل اسی پر انسان کی مسرتوں کا انحصار ہے لیکن اتنا مفید اور ضروری ہونے کے باوجود، چند گھنٹوں کے کام کے بعد عام انسان کا تھک جانا لازمی امر ہے اور کوئی بہترین دلچسپی بھی چند گھنٹوں کے بعد بیزار کن معلوم ہونے لگتی ہے۔ یہ انسان کی فطرت ہے اس لیے اسے کسی دوسری شے سے بدلنا چاہیے۔

انسان کی خوشی کے لیے کام کے بعد دوسری شے سماجی زندگی اور اس کی دلچسپیاں ہیں۔ انسان بھی ایک "سماجی جانور" ہے اور وہ انسانوں سے الگ تھلگ رہ کر خوش نہیں رہ سکتا۔ سماجی یا معاشرتی زندگی ہی تو محبت اور رفاقت پیدا ہوتی ہے، جو مسرت کی ایک بنیاد ہے۔ اس لیے کام کے بعد اپنے اوقات کو دوستوں کی رفاقت میں صرف کرنا چاہیے جو بے خلوص ہوں اور اپنی طبیعت سے ملتے ہوں۔ برطانوی لیبر پارٹی کے سابق چیئرمین لاسکی اب اس دنیا میں نہیں اور سر اسٹیفورڈ کرپس، لیکن ان کے فلسفۂ زندگی میں یہ الفاظ کتنے پراثر ہیں کہ جس دنیا میں وہ ہیں، اگر ہم جیسے اور کرپس جیسے رہیں ہوں، وہاں غم مسرت پر کبھی غالب نہیں آ سکتا۔

موسیقی بھی ایک ایسی شے ہے جس کے دامن میں بے شمار غم زدہ انسانوں کو سکون حاصل ہوا ہے۔ اردو کے مشہور ادیب اور ہندوستان کے موجودہ وزیرِ تعلیم مولانا آزاد کی خانگی زندگی میں تو ہمیں کوئی خوشی نظر نہیں آتی۔ پھر بھی وہ کبھی پُرملال نظر نہیں آتے۔ اپنے ایک عزیز ترین دوست کو اپنی کلاسیکل اردو میں لکھتے ہیں "میں آپ کو ایک بات بتاؤں۔ میں زندگی کی احتیاجوں میں ہر چیز کے بغیر خوش [illegible]

میرے سینے زندہ [illegible]

بیماریوں کا [illegible]

ہے، بلکہ اکثر لوگ [illegible]

منحصر ہے۔ ا[illegible]

اپنی زندگی کے بہترین [illegible] بہترین اوقات کھیل اور مطالعہ کتب کے دوران صرف ہوئے۔

بے شبہ کھیلوں کے علاوہ دلچسپ کتابوں کا مطالعہ بھی ہمارے لیے بہترین دل لگی کا سامان فراہم کرتا ہے۔ کتاب ہماری ایک خاموش رفیق ہے اور اکثر اوقات دوستوں سے زیادہ باوفا۔ عبادت بھی ہمارے لیے بہترین تسلی و تشفی کا پیام لاتی ہے۔ عربی کے نامور مصنف خلیل جبران نے ایک جگہ لکھا ہے "نماز ایک غم زدہ انسان کے دل کو تسکین دیتی ہے"۔

قناعت پسندی بھی سکون و اطمینان کا بڑا سبب ہے۔ جو لوگ دنیا میں بہت زیادہ حرص و طمع میں مبتلا رہتے ہیں، وہ عموماً خوش نہیں رہتے جیسا کہ شوپنہار نے بھی کہا ہے! "ہمیں زندگی میں کسی بھی چیز کی بہت شدید خواہش نہیں کرنی چاہیے، چاہے وہ درست ہی کیوں نہ ہو" ایسے ہی افراد زندگی میں زیادہ خوش و خرم رہتے ہیں۔

الغرض زندگی میں خوشی کے لیے صحت ضروری ہے۔ اس کے بعد کام اور خود فراموشی، سماجی زندگی کی دلچسپیوں میں حصہ لینا، موسیقی، کھیل، مطالعۂ کتب اور قناعت پسندی۔ اگر آپ ان اصولوں پر عمل کریں تو انشاءاللہ زندگی بھر خوش و خرم رہیں گے۔

چہرے پر خیالات کا اثر

پیٹریشیا ہوس

آپ ایک نیا چہرہ دیکھتی ہیں اور متاثر ہو جاتی ہیں۔ آخر کیوں؟ خدوخال کی بے رنگ یکسانیت کی وجہ سے یا بے ڈھنگے توازن کی وجہ سے؟ اظہارِ مسرت کی وجہ سے یا غمگین حساسیت کی وجہ سے؟ کیا جلد کی غیر معمولی رنگت آنکھوں کی چمک یا بالوں کی رنگت سے آپ کو دلچسپی پیدا ہوتی ہے یا آپ کیریکٹر پڑھنا چاہتی ہیں؟

بہر حال آپ کچھ بھی تلاش کریں، کوئی چیز بھی آپ سمجھنا چاہیں چہرہ کے خدوخال ہی سے صحیح بات معلوم ہو سکتی ہے۔ ہم میں سے بہت سے بعض موقعوں پر چہرے سے خیالات کا اظہار نہیں ہونے دیتے تاہم ظاہرا طور پر کتنا بھی چھپائیں آخرکار ہمارے دلی جذبات ظاہر ہو کر ہی رہتے ہیں۔

تفکرات، بے اطمینانی، اطمینان، نفرت، خوشی، بدمزاجی، غیر ذمہ داری کے جذبات بعض عضلات کو متاثر کرتے جس کی وجہ سے وہ سکڑ جاتے ہیں اور جلد پر بل اور شکنیں پڑ جاتی ہیں۔ اسی وجہ سے چہرے کی مالش اس انداز سے کی جاتی ہے کہ ان عضلات میں قوت پیدا ہو اور انکی لچک میں اضافہ ہو جائے۔ پس آپ اپنے چہرے کے خطوط کا مطالعہ کیجیے۔ آئینہ دیکھیے پہلے بالکل جذبات کو دور کرنے کی کوشش کیجیے پھر مسکرائیے اور اسکے بعد قہقہہ لگائیے۔ آپ دیکھیں گی کہ چہرے پر دو قسم کی شکنیں ہوتی ہیں۔ ایک مستقل دوسری عارضی، عارضی شکنیں اس وقت پیدا ہوتی ہیں جب آپ ہنستی، روتی یا ناراض ہوتی ہیں۔ لیکن یہی شکنیں عمر بڑھنے پر یا ان جذبات میں سے کسی کا زیادہ زور ہونے پر مستقل ہو جاتی ہیں ان سے آپکو دو باتیں معلوم ہو سکتی ہیں۔ اوّل یہ کہ آپ کا کیسا کیریکٹر ہے دوسرے آپ کی جلد کا کون سا حصہ پہلے شکن آلود ہوگا۔ حسن کے متعلق یہ نظریہ پہلے پہل پیرس سے شروع ہوا جہاں دو ڈاکٹروں ارنین اور ڈگار ڈیل نے بعض ذہنیتوں اور چہرے کے خدوخال کے درمیان تعلق دریافت کیا۔

عموماً افقی، یا اوپر کی طرف جھکی ہوئی شکنوں سے خوش مزاجی اور نرم آسانی ظاہر ہوتی ہے۔ دہانے کے گرد گہری عمودی شکنوں سے نیت اور فعل دونوں میں سخاوت کی کمی کا اظہار ہوتا ہے۔ ان بنیادی اندازوں سے مکمل طور پر کیریکٹر کا مطالعہ کیا جا سکتا ہے۔

ایک خوش و خرم خاتون جو بات بات پر مسکرا دیتی ہے اس کے چہرے پر ہلکی ہلکی شکنیں ہوں گی جو ناک کے نتھنوں سے شروع ہو کر دہانے کے دونوں طرف گچھوں کی شکل میں جمع ہو جاتی ہیں۔ ایک غیر مطمئن خاتون جو تفکرات سے گھری ہوئی رہتی ہے اس کے ابروؤں کے درمیان گہری عمودی لکیریں پڑ جاتی ہیں اور آنکھوں سے باہر کی طرف شکنیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اگر دہانہ چوکور سا ہو کر رہ جائے تو یہ مستقل ناامیدی کی علامت ہے۔

جلد متاثر ہونیوالی خاتون جو جذباتی ہوتی ہے اور ہر وقت شبہ کے اندیشے میں مبتلا رہتی ہے اسکی ابروؤں کی بیرونی طرف والے زاویوں کے گرد شکنیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ یہ کنپٹیوں کے عضلات کے غیر محسوس طور پر سکڑنے کی وجہ سے پیدا ہوتی ہیں اور اکثر ماتھے کی گہری بٹوں سے جا ملتی ہیں۔ علیحدگی پسند خاتون جو شرمیلی ہوتی ہے اور خود اعتمادی سے عاری ہوتی ہے اسکے دہانے سے باہر کی طرف باریک باریک شکنیں چل نکلتی ہیں جن کی وجہ سے دہانہ سکڑا ہوا معلوم ہونے لگتا ہے۔ ٹھوڑی پر گڑھا پڑ جاتا ہے جسکی وجہ سے نیچے کے ہونٹ اور ٹھوڑی کے درمیان گہری پڑ جاتی ہے اور جو تلون مزاجی کا اظہار کرتی ہے۔

لڑاکا اور متنفر خاتون کے مزاج کا اظہار دو گہری لکیریں کرتی ہیں جو ناک کی طرف سے دہانے کی طرف آتی ہیں۔ دہانہ سکڑ کر گول ہو جاتا ہے اور اسکے چاروں طرف شکنیں نمودار ہو جاتی ہیں۔ ان کے ساتھ اکثر غصہ کی لکیریں شامل ہو جاتی ہیں۔ یہ سب چیزیں مل کر نفرت، بے اطمینانی اور بدمزاجی کا اظہار کرتی ہیں۔ ایک کینہ پرور عورت جو بلی جیسی عیار اور خطرناک ہوتی ہے اسکے نتھنوں سے جبڑوں تک نمایاں لکیریں ہوتی ہیں جو کمان کی طرح قدرے خمیدہ ہوتی ہیں۔ دہانہ بالکل سپاٹ ہو جاتا ہے، اوپر کا ہونٹ قدرے لٹکا ہوا ہوتا ہے، آنکھوں کے گرد خطوط بھی قدرے افقی ہو جاتے ہیں۔ بناؤ سنگھار والی خاتون کی آنکھوں کے گرد خطوط سے ہنسی کھیلتی ظاہر ہوگی اور دہانے کے گرد دبے دبے ہنسی کی علامت والے خطوط ظاہر ہوں گے۔

اب شکنوں کی جگہ اور وجہ دونوں معلوم ہونے کے بعد آپ کو کیا کرنا ہے؟ چہرے کی کسرت اور موزوں کریموں وغیرہ کی مالش کافی حد تک اثر انداز ہوگی۔ اور اپنے خیالات میں خوشگواری پیدا کرنے کی کوشش اور بھی زیادہ بہتر ثابت ہوگی۔

کیا بچہ کا قد بڑھایا جا سکتا ہے؟

کیا جسم کی بالیدگی تیز کی جاسکتی ہے؟ کیا ہارمون اور حیاتین درحقیقت بچہ کا قد بڑھا سکتے ہیں؟

فنی ماہرین کا خیال ہے کہ استقرار حمل کے وقت جنین کی ترکیب میں والدین کے جو "جینز" (Genes) (ارثی عاملات: مورثے) حصہ لیتے ہیں ان میں ہر بچہ کی آئندہ بالیدگی کا بنیادی نقشہ یا خاکہ مضمر ہوتا ہے۔ مثلاً زبیدہ میں اس کی ماں کی لمبی گردن اور باپ کے چوڑے شانوں کے اشتراک کے ساتھ درازقامتی کا رجحان ہوگا۔ زاہدہ کی ہڈیاں ویسی ہی نازک اور چھوٹی ہوں گی جیسی کہ اس کی ایک دادی کی تھیں۔

لیکن یہ موروثی خط وخال محض ایک خاکہ ہوتے ہیں۔ ایک بچہ جس کی پرورش جنگ سے تباہ شدہ سرزمین میں قحط و مرض کے حالات میں ہوئی ہو وہ لمبا قد وقامت کبھی حاصل نہیں کرسکے گا جیسا کہ اسے امن وامان کا ماحول اور حیاتین آمیز خوراک ملنے پر حاصل ہوسکتا۔ بعض بچے بچپن کی بیماریوں (مثلاً کساح، مرض قلب یا مرض سراست) میں مبتلا نہ ہوتے تو ان کا قد زیادہ لمبا ہوتا۔ بعض بچوں کو کافی یا صحیح قسم کی غذا ہی نہ ملی ورنہ ان کی بالیدگی زیادہ تیز یا زیادہ مکمل ہوتی۔

شاید آپ نے دیکھا ہوگا کہ بعض کوتاہ قامت والدین کے بچے اپنے ماں باپ کے مقابلہ میں بہت دراز قامت اور بلند و بالا ہیں۔ بعض مہذب ملکوں میں مدرسکی لڑکیاں اپنی ماؤں سے زیادہ لمبی ہوتی ہیں۔ گزشتہ ۸۰ سالوں میں ہارورڈ یونیورسٹی میں داخل ہونیوالے طلباء کے قد میں ہر سال تقریباً ۲ انچ کی زیادتی پائی گئی ہے۔ بلاشبہ یہ بہتر ماحول، بہتر غذا اور بیماری کی غیر موجودگی کا نتیجہ ہے۔

دراصل قوانین وراثت نہیں بدلے ہیں بلکہ ہوا غالباً یہ ہے کہ والدین اپنے بچپن میں غیر صحت بخش حالات، بیماریوں اور نقص تغذیہ کی وجہ سے ٹھٹھرے ہوئے رہ گئے تھے اور اب ان کے بچے بہتر صحیاتی حالات (کھلی ہوا، صاف پانی، متوازن غذا اور حیاتین وغیرہ) کی برکات سے مستفید ہوکر بہتر نشوونما حاصل کرسکتے ہیں اور اسی وجہ سے زیادہ لمبا قد وقامت رکھتے ہیں اور بہتر بالیدگی حاصل کرتے ہیں۔

مندرجہ بالا بیان سے ظاہر ہوگا کہ بچہ کی بالیدگی برداشت، امراض، غذا کا اثر ہوتا ہے۔ دوسری کلیدیں ہارمون بھی ہیں۔ دراصل یہ ہارمون جو باطنی یا دروں افرازی غددوں میں پیدا ہوکر خون میں شامل ہوجاتے ہیں۔ بالیدگی کا نظام اوقات مرتب کرتے ہیں۔ نخامیہ، درقیہ اور تناسلی غددوں کے ہارمون ایک دوسرے پر اور جسم پر تعامل کرکے بچہ کی بالیدگی کو تیز یا سست کردیتے ہیں۔ یہ ہارمون جسم کی بالیدگی کی مدت بھی متعین کرتے ہیں —— جب ابتدائے بلوغ میں تناسلی ہارمون کی مکمل رسد پہنچتی ہے تو بالیدگی کے ہارمونوں کی رسد موقوف ہوجاتی ہے اور بالیدگی مکمل ہوجاتی ہے۔

جب ہارمونوں میں کوئی بڑی خرابی واقع ہوجاتی ہے تو بالیدگی بھی ناقص ہوجاتی ہے۔ بونے، مالنیے، دیوسکراد ... [illegible]

ہارمونی اختلالات ...

ہوسکتا ہے ...

بیرونہ تناسلی ...

توازن نہ ہو تو لڑکے کو

کا صنفی نمو بھی ناکمل ہو

گزشتہ چند سالوں میں ہارمونی علاج میں جو حیرت ناک ترقی ہوگئی ہے اس سے لڑکوں اور لڑکیوں کی ایسی شدید ناقص بالیدگی کی حالتوں میں معتدبہ فائدہ کی امیدیں پیدا ہوگئی ہیں۔ دروں افرازی یا ہارمونی علاج سے ان کی جسمانی بالیدگی کو زیادہ مناسب اور ان کی زندگی کو زیادہ طبعی اور گوارا بنانے میں مدد مل سکتی ہے۔ سیمسشید (نیویارک) کے ایک مشہور ماہر امراض اطفال ڈاکٹر المورینلڈز کوتاہ جسامت بچوں کی بالیدگی تیز کرنے کے لیے خلاصۂ درقیہ اور حیاتین ب ۱۲ کا مجموعہ استعمال کرتے ہیں۔ تجربہ سے ثابت ہوا ہے کہ یہ علاج دو سال تک جاری رکھنے سے بالیدگی خاصی تیز ہوجاتی ہے۔ کلیولینڈ میں ڈاکٹر ہوشیر ملی کی تحقیقات سے ثابت ہوا کہ ہر تین بچوں میں سے ایک بچہ ناقص بالیدگی کا شکار ہوتا ہے۔ جب ایسے ناقص بالیدگی رکھنے والے ۲۹۶ بچوں کو حیاتین ب ۱۲ کھلائی گئی تو ان کی شرح بالیدگی زیادہ ہوگئی۔

تناسلی ہارمونوں کا استعمال نسبتاً حال ہی میں شروع ہوا ہے۔ مگر انھیں استعمال کرنے میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔ بے احتیاط استعمال سے

سبب کوئی بد قامت پیدا ہو سکتی ہو۔ البتہ جب کوتاہ قامتی کے ساتھ تناسلی نمو میں بھی شدید خفت یا تاخیر پائی جائے تو تناسلی ہارمونوں کا اثر اعجازی ظاہر ہوتا ہو۔ اگر کوتاہ قامت لڑکے اور لڑکیاں سن بلوغ کو پہنچنے کے بہت بعد تک بھی طبعی بلوغت کے علامات ظاہر نہ کریں تو انھیں حسب ضرورت مردانہ یا زنانہ ہارمون دینے سے بہترین نتائج دیکھے گئے ہیں۔ سان فرانسسکو کی کیلیفورنیا میڈیکل اسکول یونیورسٹی میں دو ڈاکٹروں (ڈاکٹر لیتسر اور ڈاکٹر گارڈن) نے جب کوتاہ قامت لڑکوں کو مردانہ ہارمون دیے تو ان لڑکوں کے قد و قامت (لمبائی) وزن اور عضلی نمو میں نمایاں اصلاح دیکھی گئی۔ اسٹانفورڈ یونیورسٹی میں ڈاکٹر لیزنا بے اور ڈاکٹر نانسی بیلی نے دو قیہ اور تناسلی ہارمون کوتاہ قد لڑکوں کے لیے استعمال کیے اور زیادہ بلند قامت لڑکیوں کی بالیدگی کو روکنے کی کوشش میں ان لڑکیوں کو زنانہ ہارمون دیے۔ ایک ایسی بلند قامت لڑکی میں زنانہ ہارمون بے اثر ثابت ہوئے۔ دو دوسری لڑکیوں میں زنانہ ہارمون (ایسٹروجن) کا یہ نظاہر اثر ہوا کہ انھیں حیض جلد آنے لگا —— یعنے ان کی جسمانی بالیدگی نسبتاً جلد تکمیل کو پہنچ گئی اور اس طرح ان کی متوقع بلندیٔ قامت میں کمی ہو گئی۔

نیویارک ہاسپٹل کے ایک شعبہ (مطب شفاخانہ) میں ۱۰ اور ۱۱ سال کے کوتاہ قامت لڑکوں کو گاہ بگاہ مردانہ ہارمون کی تھوڑی تھوڑی مقداریں دی جاتی ہیں لیکن یہ علاج صرف اسی وقت کیا جاتا ہو جب کہ یہ لڑکے یا ان کے والدین اس کوتاہ قامتی کو دیکھ کر فکرمند یا مضطرب ہوں۔ ان ہارمونوں سے عموماً جسم کا میکانیۂ بالیدگی تیز ہو جاتا ہے۔ مگر ڈاکٹر یہ دعویٰ نہیں کرتے کہ اس علاج سے لڑکے کا قد اس سے زیادہ بلند ہو جائے گا جتنا کہ وہ قدرتی طور پر ہوتا۔ علاج سے صرف اتنا ہوتا ہو کہ جو بلندی آگے چل کر حاصل ہوتی وہ جلد تر تکمیل کو پہنچ جاتی ہے۔

جان ہاپ کنس دواخانہ کے ڈاکٹر ولکنس کی رائے ہو کہ ۹ اور ۱۷ سال کے درمیانی عمر کے جو ٹھگنے یعنے غیر بالیدہ جسامت کے بچے مطب میں لائے جاتے ہیں ان میں سے بہت سے درحقیقت تاخیر نو اور سست ریعانی (Delayed Adolescence) کی شکایت رکھتے ہیں۔ اگر علاج نہ بھی کیا جائے تو بھی یہ دیر سویر بالآخر تناسلی پختگی حاصل کر لیتے ہیں اور ان کا قد و قامت بھی اوسط درجہ کو پہنچ جاتا ہو۔

وسیع النظری سے کام لیا جائے تو موجودہ زمانے میں بچے کے قد و قامت کے متعلق والدین کے لیے پریشان و متفکر ہونے کی کوئی وجہ نہیں۔ اگر درحقیقت کوئی بیماری یا غددی قلت موجود ہے تو اب علاج معالجے کے بھروسائل حاصل ہیں۔ اگر بالیدگی سست رفتاری کے ساتھ ہو تو بعض اطبا اسے تیز تر کرنے کے لیے امداد دینے کو آمادہ ہیں۔ بعض دیگر اطبا کی رائے ہے کہ قدرت کے مظاہر میں خواہ مخواہ جلد بازی کر کے مداخلت کرنا مناسب نہیں۔ قدرت بغیر خارجی مدد کے اپنا کام خود تکمیل کریگی البتہ نفسیاتی طمانیت کے لیے مشورہ اور اصلاحِ تغذیہ کی ضروری ہدایات سے دریغ نہیں کرنا چاہیے۔

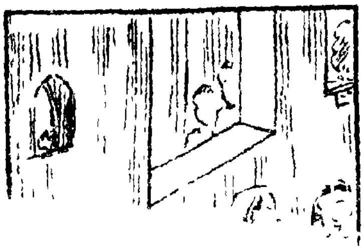


بچوں کے لیے

شرط



لطیف اور رشید کی پھوپھی بلند شہر میں رہتی تھیں۔ یہ دونوں بھائی اپنی امی سے برابر پھوپھی جان کے پاس جانے کے لیے ضد کرتے رہتے تھے۔ آخر دسمبر کی چھٹیوں میں ان دونوں کی مراد بر آئی۔ بلند شہر جانے کی اجازت مل گئی۔



تھوڑے دنوں بعد لطیف کی امی بھی بلند شہر پہنچ گئیں۔ باتوں باتوں میں ایک دن ان دونوں بھائیوں کا ذکر آگیا۔ لطیف کی پھوپھی بولیں " بھابی آپ سچ مچ بڑی خوش نصیب ہیں۔ اللہ رکھے لطیف اور رشید دونوں بچے کیسے نیک اور سیدھے سادے ہیں۔ کیسے بے عُذر اور سعادت مند ہیں۔ جس کام کو کہو کیسی پھرتی، مستعدی اور سلیقے سے کرتے ہیں۔ سچ جانیے انھیں دیکھ کر بڑا جی خوش ہوتا ہے اور آپ کی خوش قسمتی پر رشک آتا ہے۔ خدا انھیں ۔

رشید اور لطیف کھڑکی کے پاس انجان بنے کھڑے تھے لطیف کی امی دونوں کی اتنی تعریفیں سُنکر ہنسنے لگیں،"

اب بھلا یہاں بھی گھر ہی کی طرح رہتے۔ ان کا اصلی رنگ تو گھر پر جائیے دیکھو۔ بات بات پہ آپس میں لڑتے ہیں۔ کسی کام کو کہو تو ایک دوسرے پہ ٹالتے ہیں۔ ذرا ذرا سے کام کے لیے ڈانٹ ڈپٹ کرنا پڑتی ہے"۔

امی کی یہ باتیں سن کر دونوں کے دل کو ٹھیس لگی۔ چہرے اُداس ہو گئے۔

گھر لوٹ کر ایک دن رشید لطیف سے بولا " لطیف بھیا' امی نے نہ جانے کیوں ایسی باتیں کہیں۔ ہم تو جیسے پھوپھی جان کے ہاں رہتے ہیں ویسے ہی گھر پر بھی رہتے ہیں۔ ہمیں تو ان دونوں میں کوئی فرق نظر آیا نہیں۔ شاید امیّ جان چاہتی ہیں کہ ہم بھولے سے بھی کوئی ایسی بات نہ کریں جو ان کے مزاج کے خلاف ہو۔ پر جب ہر وقت ایک ہی جگہ رہنا سہنا ہے تو کبھی نہ کبھی کوئی نہ کوئی بات ہو ہی جاتی ہے۔ کوئی کہاں تک اس سے بچ سکتا ہے"!

لطیف :- پر رشید میاں تمھاری یہ بات دل کو نہیں لگی۔ تم امی کا شکوہ کرتے ہو، مگر ذرا اپنے گریبان میں منھ ڈال کر دیکھو۔ اپنے حصّے کے کام کو تم کس طرح ٹالتے ہو۔ اگر میں تم سے لڑوں نہیں تو تمھیں پلیٹ دھونا دوبھر ہوتا ہے۔

رشید۔ مگر میں ہمیشہ باہر کا جو کام کرتا ہوں۔ تم ایک بار بازار کا چکر لگاتے ہو تو مجھے کبھی کبھی دو دو تین تین پھیرے کرنے پڑتے ہیں۔

رشید میاں نے جواب دینے کو تو دیا مگر بڑے بھائی کی یہ بات بالکل نہ بھائی۔ منھ پھُلا لیا۔

ہوا لکڑی کا سائبان تھا۔ نیم کے پیڑ نے اپنی شاخوں سے اسے بالکل ڈھانک لیا تھا۔ رشید میاں روٹھ جانے کے بعد اکثر یہیں بن باس لیتے تھے۔ ایسے موقعوں پر لطیف ان کا پیچھا نہ کرتا، انھیں تنہا چھوڑ دیتا۔



پر آج ان کے پیچھے وہ بھی جیسے تیسے سائبان کی چھت پر چڑھ گیا اور کہنے لگا، "بھئی رشید میاں تم تو ذرا ذرا سی بات پہ منھ پھلا لیتے ہو۔ اچھا چلو مجھ سے غلطی ہوئی۔ غصہ تھوک ڈالو اور یہ پنسل لو۔ دیکھو کتنی اچھی ہے!"

بڑے بھائی کی یہ بات سنکر رشید میاں پسیج گئے، "نہیں بھیا آپ کی نہیں میری غلطی تھی۔"

لطیف:۔ رشید میاں میں کئی دن سے ایک بات سوچ رہا ہوں۔ دیکھو پھوپھی جان کے ہاں ہم کیسے میل جول سے رہتے تھے۔ ساتھ رہنے سہنے کا جو اچھا ڈھنگ، جو اچھا طریقہ ہونا چاہیے، اسی ڈھنگ اسی طریقے سے رہتے تھے۔

رشید:۔ جی ہاں۔ ایک دفعہ بھی ایک دوسرے کے خلاف کوئی کڑوی بات نہ نکلی۔

لطیف:۔ تو یہاں گھر پر بھی ہم ساتھ رہنے کا وہی ڈھنگ کیوں نہ اختیار کریں۔ گھر کے کاموں کو آپس میں بانٹ لیں اور ہر ایک اپنا کام ہنسی خوشی کرے۔ کیوں کیا خیال ہے؟ میری رائے میں اس کا تجربہ تو کرنا چاہیے۔ اور پھر ہم لوگ اب بڑے بھی تو ہو گئے ہیں۔ یہ عمر اب آپس میں لڑنے جھگڑنے کی نہیں ہے۔

رشید:۔ مجھے سو فی صدی اتفاق ہے۔ مگر ایک بات ہے، میں جس ڈھنگ سے کام کرتا ہوں، آپ اس پر انگلی نہ اٹھائیں۔ آپ ہی سوچیے گھر کے کاموں میں ہر ایک کو تو ایک سا سلیقہ ہوتا نہیں۔

لطیف:۔ نہیں رشید یہ بات نہیں، بہت سے کام تم مجھ سے بہتر کرتے ہو، میں وعدہ کرتا ہوں کہ تمھارے کاموں میں عیب نہ نکالوں گا۔

رشید:۔ اور میں وعدہ کرتا ہوں کہ اپنے کام میں ٹال مٹول نہ کروں گا۔ اچھا سنیے، کوئی ایسا طریقہ سوچیے کہ وقت بے وقت ہم ایک دوسرے کو یہ بات یاد دلا دیا کریں۔

لطیف:۔ (کچھ دیر سوچکر) بھئی ایک بات سمجھ میں آتی ہے۔ ایسے موقعوں پر ہم س۔ ر۔ ڈ کہہ دیا کریں۔ کیسی رہی۔ کچھ سمجھے بھی "ساتھ رہنے کا ڈھنگ"۔

رشید:۔ ش۔ ر۔ ط کیسا رہے گا، یعنی "شریفوں کی طرح رہنے کا طریقہ!"

لطیف:۔ ہاں بھئی۔ یہ بھی ٹھیک ہے۔ اچھا خاصا ایک لفظ بن جاتا ہے "شرط"، چلو یہی سہی۔

تھوڑے ہی دنوں بعد اتوار کی چھٹی تھی۔ لطیف اور رشید دونوں گھر پر تھے۔ ان کی امی اپنی بہن کو کچھ بھیجنا چاہتی تھیں وہ ان دونوں سے بولیں:۔ "یہ چیز تمھیں خالہ کے گھر پہنچانی ہے۔ تم



میں سے جس کا جی چاہے چلا جائے۔ جو گھر پہ رہے گا اسے میرے ساتھ گھر کی صفائی کرنی ہوگی۔ اب آپس طے کرلو، کسے جانا ہے کسے ٹھیرنا ہے۔

لطیف:۔ دیکھو بھئی رشید تم پچھلے اتوار کو خالہ جان کے ہاں ہو آئے ہو۔ آج میری باری ہے۔

رشید چمک کر بولا:۔ نہیں نہیں میری باری ہے۔ کل آپ عائشہ باجی کے گھر جا چکے ہیں اور میں دن بھر گھر پہ کام کرتا رہا۔

لطیف:۔ نہیں وہ گنتی شمار میں نہیں آسکتا۔ عائشہ باجی کی طبیعت ٹھیک نہیں تھی، وہاں کچھ مزہ نہ آیا۔

رشید نے یہ سنتے ہی لطیف کے کان میں کہا "ش۔ ر۔ ط۔ شرط"

لطیف نے سنتے ہی جیسے سانس روک لیا۔" ارے۔ ارے۔ اچھا۔ اچھا تو آپ جائیے"

امی کی نگاہ ان دونوں پر تھی۔ رشید نے چپکے سے بات کی تھی مگر یہ بول ان کے کانوں میں پڑگئے۔ حیران ہوکر بولیں:۔ ذرا ایک منٹ ٹھیرو۔ آخر اس ش۔ ر۔ ط کا مطلب کیا ہے؟ کیا جادو کے حرف ہیں۔ میں کئی بار دیکھ چکی ہوں، تمھارے لڑائی جھگڑے ان حرفوں کے دہراتے ہی ٹھنڈے ہو جاتے ہیں۔ کاش یہ میرے بھی کام آئیں"

لطیف:۔ ارے نہیں امی بھلا آپ کے یہ کیا کام آئیں گے۔ یہ میں ان ش۔ ر۔ ط یعنی شریفوں کی طرح رہنے کا طریقہ۔ یوں کہیے کہ

رشید: اچھا امی آپ کو پھوپھی جان کے گھر والی بات یاد ہے؟

لطیف: وہی جب پھوپھی جان نے ہمیں بہت سراہا تھا۔ ہماری سعادت مندی کی بہت تعریف کی تھی۔



امی: (ہنسکر) اور میں نے اس ساری تعریف پر پانی پھیر دیا تھا بھئی مجھے اس کا بہت قلق ہے۔ پر یہ تو مجھے وہم وگمان بھی نہ تھا کہ تم اس سے اتنا اثر لوگے۔ خیر جو ہوا سو ہوا۔ اچھا ایک بات سنو۔ میں بھی تمھارے اس انوکھے خیال سے فائدہ اٹھانا چاہتی ہوں۔ جب تک تم اسی طرح نیک اور شریف بنے رہوگے میں بھی تمھارے ساتھ تمھاری پھوپھی جان جیسا برتاؤ کروں گی۔ لطیف۔ یعنی آپ کا برتاؤ میزبان جیسا ہوگا۔

رشید: (چلاکر) اور آپ کے لیے جادو کا لفظ "م۔ ب" ہوگا۔

امی: مگر یاد رکھو میرا م۔ ب جبھی تک ہے جب تک تمھارا ش۔ ر۔ ط" ہے۔

لطیف اور رشید: (ایک ساتھ) بالکل ٹھیک، بالکل ٹھیک!

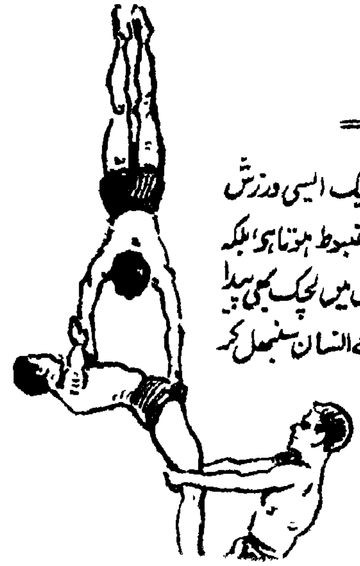
امی: اور میں اپنی م۔ ب والی بات ابھی سے شروع کررہی ہوں۔ گھر کی صفائی کا کام کسی دوسرے دن کے لیے اٹھا رکھتی ہوں۔ آج تم دونوں خالہ کے گھر جاسکتے ہو اور اگر تمھاری خالہ جان رات کا کھانا کھلانا چاہیں تو تمھیں اجازت ہے۔

اب تو دونوں خوشی سے چیخ اٹھے "اہا، یہ بڑا اچھا ہوا"۔ رشید نے امی کے گلے میں بانہیں ڈال دیں، امی آپ تو دنیا میں سب سے اچھی م۔ ب ہیں۔

(مولوی محمد حسین حسان)


کھانسیے نہیں
بلکہ
ہنسیے
سُعالین
گلے اور پھیپھڑوں کی حفاظت کرتی ہے
قیمت فی شیشی
ہمدرد

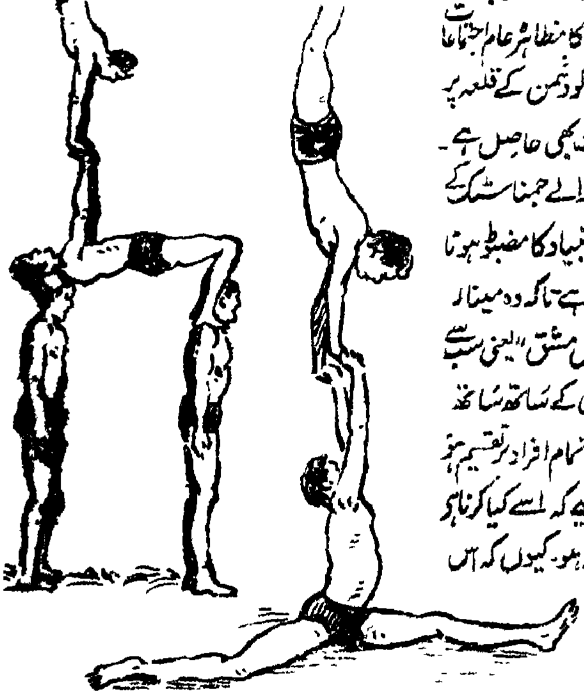
جمناسٹک



ورزش کی ویسے تو بہت سی قسمیں ہیں اور ہر شخص اپنی اپنی پسند کی ورزش کرتا ہے لیکن جمناسٹک ایک ایسی ورزش ہے جو ہمارے جسم کو دوسری تمام ورزشوں سے زیادہ مضبوط اور پھرتیلا بنا سکتا ہے۔ اس سے جسم نہ صرف مضبوط ہوتا ہے، بلکہ اس میں توازن پیدا ہونے کے علاوہ پھرتی بھی آتی ہے۔ جمناسٹک سے جسم جوں جوں مضبوط ہوتا جاتا ہے اس میں لچک بھی پیدا ہوتی رہتی ہے اور یہی توانائی اور لچک مل کر اس کو دلیر اور ہمت والا بھی بنا دیتی ہے۔ جمناسٹک کے ذریعے انسان سنبھل کر گرنا سیکھ جاتا ہے۔ اس میں اپنے جسم پر ایک اعتماد سا پیدا ہو جاتا ہے۔

جسم میں یہ تمام خوبیاں "مینار" بنانے کی مشق سے پیدا کی جا سکتی ہیں۔ اسی لیے جمناسٹک کے پروگراموں میں مینار بنانا بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ کئی آدمیوں کا مل کر اپنے جسموں کا ایک مینار بنا دینا اس لحاظ سے بھی بہت اہم ہے کہ اس سے ٹیم اسپرٹ پیدا ہوتی ہے اور آپس کے تعلقات کو تقویت ملتی ہے۔

جمناسٹک کرنیوالوں کو آپ دیکھیں گے کہ ان کے اندر زبردست قوتِ فیصلہ ہوتی ہے۔ انھیں جسم کو حرکت دینے کا فیصلہ کرنا پڑتا ہے اور اسی لیے جمناسٹک کے پروگرام لوگوں کو بہت جلد متاثر کرتے ہیں۔ جمناسٹک میں مینار بنانے کا فن کوئی نیا فن نہیں۔ یہ بات یقینی ہے کہ یہ ایک مشرقی فن ہے جو چین سے شروع ہوا تھا وہاں سے یہ فن مصر تک پہنچا۔ تاریخ مصر کا مطالعہ کرنے سے یہ خیال پیدا ہوتا ہے کہ ۲۱۰۰ قبل مسیح کے لوگ بھی شاید جمناسٹک سے واقف تھے۔ قدیم یونانی اور رومن باشندے جمناسٹک کو بڑی اہمیت دیتے تھے۔ زمانۂ قدیم میں انسانی مینار یا لاٹ بنانے کا مظاہرہ عام اجتماعات میں کیا جاتا تھا اور لوگ اسے بڑے شوق سے دیکھتے تھے اور جنگ کے دوران اسی فن کو دشمن کے قلعہ پر چڑھنے کے لیے استعمال کیا جاتا تھا۔ اسی لیے مینار بنانے کی مشق کو فوجی اہمیت بھی حاصل ہے۔ یہی وجہ ہے کہ آج بھی ہم یہ دیکھتے ہیں کہ فوج میں بھرتی ہونے کا شوق رکھنے والے جمناسٹک کے فن سے بھی واقف ہوتے ہیں۔ جمناسٹک میں مینار بنانے کے لیے اس کی بنیاد کا مضبوط ہونا بہت ضروری ہوتا ہے۔ اسی لیے ٹیم کے سب سے مضبوط فرد کو سب سے نیچے رکھا جاتا ہے تاکہ وہ مینار کے پورے ڈھانچہ کو سنبھالے رہ سکے اور ان ہی باتوں کا خیال رکھتے ہوئے "طفل مشق" یعنی سب سے کمزور فرد کو سب سے اوپر رکھا جاتا ہے۔ اس مینار میں سادگی ہونی چاہیے اور اس کے ساتھ ساتھ اس بات کا بھی خیال رکھنا چاہیے کہ کسی ایک فرد پر سارا وزن نہ ہو بلکہ وہ تمام افراد پر تقسیم ہو۔ جمناسٹک میں مینار بنانے والے ہر آدمی کو اچھی طرح یہ معلوم ہونا چاہیے کہ اسے کیا کرنا ہے خاص طور پر اس وقت جب کہ مینار بنانے کا پروگرام شروع ہونے والا ہو۔ کیوں کہ اس کے بغیر ہو سکتا ہے کہ مینار میں کوئی کشش نہ ہو اور وہ دیکھنے میں بالکل ڈھیلا ڈھالا اور کمزور معلوم ہو۔



چٹپٹی چٹنیاں

سید عشرت علی برنی

(۱) چٹنی انگور

انگور سبز رنگ کا ایک پاؤ، مرچ سرخ کشمیری ۱½ تولے، نمک ۲½ تولے، زیرہ سیاہ ۴ ماشے، سونٹھ ۳ ماشے، دھنیا خشک ۴ ماشے، لونگ ۱ ماشہ، دارچینی ۲ ماشے، جاوتری ۱ ماشہ، الائچی خورد ۲ ماشے، مغز بادام ۳ تولے، چھوارہ (گٹھلی دور کرکے) ۳ تولے، املی پختہ و شیریں (اعلیٰ قسم) ۶ تولے، دارچینی ۲ تولے، رنگ سرخ یا زرد تقریباً ایک ماشے سے ۲ ماشے تک حسب ضرورت، سرکہ مقطر (عرق نعناع)، گریپ ایسنس اڈرام (ایسنس انگور)

ترکیب:۔ پہلے تمام مصالحہ کوٹ چھان لیں اور چھوارہ بادام اور املی کو پانی میں علیحدہ علیحدہ بھگو دیں۔ چند گھنٹے کے بعد بادام کا چھلکا دور کرکے گھوٹ کر چٹنی سی بنا لیں اور اسی طرح چھوارہ اور املی کی بھی بعد میں آپس میں ملا لیں اور تاروں کی چھلنی سے چھان لیں۔ اب اگر یہ زیادہ گاڑھی ہو تو حسبِ ضرورت پانی ملا کر اور اس میں چینی ڈال کر آگ پر گرم کریں اور قوام تیار کریں۔ جب اچھی طرح پک جائے، تب انگور صاف کرکے اور دھو کر اس میں ڈال دیں اور پندرہ بیس منٹ نرم آگ پر پکائیں اور اسی اثنا میں رنگ کسی قدر عرق نعناع میں گھول کر ڈال دیں یا پہلے ہی ملا لیں۔ اب آگ سے اتار کر عرق نعناع شامل کریں، اور ٹھنڈا ہونے پر گریپ ایسنس ملائیں اور چینی یا شیشے کے جار میں محفوظ رکھیں۔ نہایت لاجواب اور لذیذ چٹنی تیار ہوگی۔

(۲) سیب کی لذیذ چٹنی:۔

عمدہ کشمیری سیب ½ سیر، چینی دانہ دار ۵ چھٹانک، نمک ½ چھٹانک، مرچ سرخ کشمیری ۱½ تولے، دانہ الائچی خورد ۲ ماشے، زیرہ سیاہ ۶ ماشے، سونف ۱½ ماشے، سونٹھ ۴ ماشے، دھنیا ۶ ماشے، دارچینی ۲ ماشے، رنگ سرخ ۱ ماشہ، ایسٹک ایسڈ ۳ ماشے، ایپل ایسنس ½ تا ۱ ڈرام۔

ترکیب:۔ سیب چھیل کر تراش لیں اور بیج وغیرہ دور کر دیں اور تھوڑے سے پانی سے ابال لیں۔ جب نرم ہو جائیں تو سیب کے ٹکڑے نکال کر بقیہ پانی میں چینی ڈال کر قوام تیار کریں۔ جب شہد کی طرح گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں اور سیب کو یکسا پیس کر اس میں ملا لیں اور تمام مسالے جو پہلے سے باریک پیس لیے گئے ہوں، شامل کر دیں اور نرم آگ پر دوبارہ اس مرکب کو پکائیں۔ دس منٹ کے بعد آگ سے اتار کر ایسٹک ایسڈ شامل کریں اور سرد ہونے پر ایسنس ملا کر شیشے کے جار وغیرہ میں محفوظ رکھیں۔ بہترین خوشبودار، خوشرنگ خوش ذائقہ چٹنی ہے۔

(۳) چٹنی فرحت افزا

کیری (آنب کچا) ½ سیر، آم نیم پختہ ½ سیر، شکر ۱ سیر، مرچ سرخ ۶ تولے، نمک ۵ تولے، زیرہ سیاہ ۵ تولے، کلونجی ½۱ تولے، دھنیا باریک پسا ہوا ۲ تولے، سونف ۱ تولہ، سونٹھ، دارچینی ۶ ماشے، جاوتری ۶ ماشے، الائچی خورد ۴ ماشے، لونگ ۶ ماشے، پودینہ خشک ۱ تولہ، کشمش ½ پاؤ، چھوارہ ترشا ہوا ۸ تولے، بادام کا مغز ۵ تولے، مرچ سیاہ ۶ ماشے، عرق نعناع ½ پاؤ یا ایسٹک ایسڈ ½۲ تولے، رنگ سرخ کھانے والا ۶ ماشے، مینگو ایسنس (ایسنس آم) ½ تا ۱ ڈرام

ترکیب:۔ کچے آم کو چھیل کر پھانکیں تراش لیں اور اسی طرح چھوارے کر تراش لیں اور باریک باریک پھانکیں بنا لیں۔ اس کے بعد اسے کسی قدر پانی میں ڈال کر جوش دیں۔ جب قدرے ملائم ہو جائیں تو چھوارہ اور آم کی پھانکیں پانی سے نکال کر، اس پانی میں چینی ڈال کر قوام تیار کریں۔ اب اس قوام میں آنب نیم پختہ یعنی جو نہ تو بالکل کچا ہو، نہ ہی پک گیا ہو بلکہ کسی قدر ملائم ہو کر قدرے زردی مائل گودا ہوا ہو کو باریک پیس لیں اور اس قوام میں شامل کرکے پکائیں اور تمام مسالہ جو پہلے ہی باریک پیس لیے گئے ہوں، سوائے کلونجی کے اس میں ملا دیں اور چھوارہ اور آم کی پھانکیں بھی ملا دیں، کلونجی سالم ہی ڈال دیں اور پھر اچھی طرح پکائیں۔ اب مغز بادام باریک تراش کر ڈال دیں اور کشمش بھی ڈال دیں اور سرکہ مقطر (عرق نعناع یا ایسٹک ایسڈ) بھی ڈال دیں۔ جب تمام اشیا اچھی طرح پک کر نرم ہو جائیں، تب اتار لیں، تیار ہے۔ شیشے یا چینی کے برتن میں محفوظ رکھیں۔

نوٹ:۔ نمک مرچ حسبِ ذائقہ کم زیادہ کر سکتے ہیں بقیہ مسالے درست ہیں۔ کمی بیشی نہ کریں، ورنہ نتائج کے آپ

خود ذمہ دار ہیں۔ ایسنس بھی حسب ضرورت دل پسند کم زیادہ ممکن ہے۔

(۴) کیلے کی عجیب چٹنی

کیلے پختہ بڑے (وزن تقریباً ایک چھٹانک) ۵ عدد، املی پختہ عمدہ ½ پاؤ، چینی دانہ دار ½ سیر، مرچ سرخ ۱½ تولے، نمک ۴ تولے، زیرہ سیاہ ۱ تولہ، لونگ ۴ ماشے، جاوتری ۳ ماشے، الائچی خورد ۴ ماشے، سونٹھ ۶ ماشے، کشمش ۸ تولے، چھوارہ ۴ تولے، مغز بادام ۴ تولے، رنگ زرد کھانیوالا ۱ ماشہ، رنگ سبز ۲ ماشے، ایمائل ایسی ٹیٹ ۱۵ سے ۲۵ قطرے تک، ایسٹک ایسڈ (گلیشل) ۱ تولہ۔

ترکیب: کیلے چھیل کر چار کیلوں کے گول ٹکڑے تراش لیں اور بقیہ ایک کیلا گھوٹ کر چٹنی سی بنالیں۔ املی، چھوارہ، بادام چھیل کر علیحدہ علیحدہ بھگودیں۔ نرم ہوجانے پر انھیں بھی پانی میں ملاکر باریک پیس لیں اور کیلے کے گودے میں شامل کرلیں۔ اب اس میں چینی اور رنگ ملاکر قوام تیار کریں۔ اگر پانی کم ہو تو اور ملادیں۔ جب شہد کی طرح گاڑھا قوام تیار ہوجائے تو اس میں مسالے جو پہلے سے باریک پسے ہوئے ہوں، شامل کرلیں اور کیلے کے گول ٹکڑے اور کشمش ملاکر دوبارہ نرم آگ پر پانچ منٹ تک پکائیں لیکن خیال رہے کہ تمام عرصے میں چلاتے رہیں اور کیلے کے ٹکڑے ٹوٹ نہ جائیں۔ آخر میں ایسٹک ایسڈ ملاکر آگ سے اتارلیں اور سرد ہونے پر ایمائل ایسی ٹیٹ ملاکر اچھی طرح چمچے وغیرہ سے یک جان کرلیں۔ خیال رہے کہ چٹنی تیار کرنے کے لیے ہمیشہ برتن قلعی دار یا تام چینی کے استعمال کریں اور حتی الامکان تیار ہوجانے پر ہاتھ وغیرہ نہ ڈالیں۔ کاٹنے کے لیے چھریاں جرمن سلور یا چاندی کی قلعی دار ہوں تو بہتر ہے اور چٹنی دو تین دن کے بعد استعمال کریں۔ یہ کیلے کی بہترین تحفہ چٹنی ہے، جس کے ذائقہ سے آپ یقیناً محظوظ ہوں گے۔

(۵) ٹوماٹو کیچپ یا ٹماٹر کی چٹنی

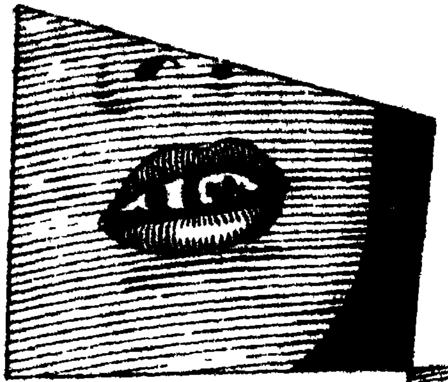
ٹماٹر کا رس ۱ سیر، چینی ½ پاؤ، سرکہ مقطر ۶ تولے، مرچ سرخ کشمیری ۱۰ ماشے، مرچ سیاہ ۶ ماشے، زیرہ سیاہ ۹ ماشے، جاوتری ۳ ماشے، دانہ الائچی ۲ ماشے، دار چینی ۳ ماشے، لونگ ۲ ماشے، لہسن باریک کٹا ہوا ۶ ماشے، پیاز باریک کٹی ہوئی ۲ تولے، ادرک باریک کٹی ہوئی ۴ ماشے، ایسنس پائن ایپل ½ ڈرام، رنگ سرخ کھانیوالا دستیاب کلر ۲ ماشے۔

ترکیب: پہلے حسب ضرورت ٹماٹرلے کر جو پختہ اور سرخ ہوں چند منٹ گرم پانی میں جوش دے کر اتارلیں اور ان کو کچل کر تار وں کی باریک چھلنی سے چھان لیں تاکہ چھلکے اور بیج علیحدہ ہوجائیں۔ اب یہ رس ایک سیر لے کر تام چینی یا قلعی شدہ دیگچی میں ڈال کر گرم کریں اور اس میں تمام مسالے جو باریک کچل لیے گئے ہوں ایک باریک ململ کے کپڑے میں باندھ کر ڈال دیں اور جوش دینا شروع کریں۔ اب اس میں چینی ملادیں۔ جب گاڑھا ہوجائے تب اس میں سرکہ مقطر ملاکر اور پکائیں اب اس میں سے مسالوں کی پوٹلی نچوڑ کر نکال لیں۔ جب شہد کی طرح یا اس سے زیادہ گاڑھا ہوجائے، تب اتار کر سرد ہونے پر رنگ ایسنس میں گھول کر ملادیں۔ بہترین ٹوماٹو کیچپ تیار ہوگی۔ حسب پسند اور حسب ذائقہ نمک مرچ وغیرہ میں کمی بیشی کرسکتے ہیں۔ چلانے کے لیے لکڑی کے چمچے یا تام چینی وغیرہ کی کوئی چیز استعمال کریں۔ اگر عرصے تک محفوظ کرنا ہو تو اسے

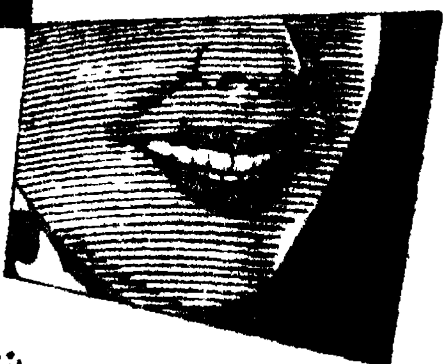
بھرنی ہوئی ان
لیکن پانی بوتلوں
تک رخالی نہ
کارک بوتلوں پہ

دیں اور کارک دوبارہ اچھی طرح کس دیں اور منہ پر پرافین ہارڈ یا چپڑا لگادیں۔ اب یہ چٹنی عرصے تک خراب نہ ہوگی۔

نوٹ: اس چٹنی میں نمک سب سے آخر میں جب ایسنس ملائیں، تب ملائیں۔



کس منہ سے



صحت کا دعویٰ

دانتوں کی صفائی کے بغیر صحت کا
بحال رہنا محال ہے۔ آپ کے دانت آپ کی صحت کا آئینہ ہوتے ہیں جب تک
یہ اچھی حالت میں نہ ہوں آپ اپنی صحت کی طرف سے مطمئن نہیں رہ سکتے۔ ہمدرد منجن کے
باقاعدہ استعمال سے آپ کے دانت اور مسوڑے مضبوط ہونگے۔ بیماریوں سے محفوظ
رہیں گے اور ان کی چمک دمک بھی قائم رہے گی



ہمیشہ
ہمدرد منجن
استعمال کریں
قیمت فی شیشی عہ

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی



بیمار دِل



حامد اللہ افسر

میرا مطب کشمیری دروازے کی ایک چار در والی دکان میں تھا۔ دکان کا آدھا حصہ دواخانے کے لیے مخصوص کردیا تھا اور آدھا مطب کے لیے۔ ایک دن کا ذکر ہے، میں پردے کے پیچھے ایک مریض کا معائنہ کر رہا تھا کہ ایک صاحب مطب میں آئے اور بولے "ڈاکٹر چاولہ کہاں ہیں؟ کیا مطب کا وقت ختم ہوگیا؟" میرے چپراسی نے کہا، نہیں، ابھی مطب کا وقت ختم نہیں ہوا ہے، ڈاکٹر صاحب ایک مریض کو دیکھ رہے ہیں، آپ تشریف رکھیے ابھی آتے ہیں" تھوڑی دیر بعد میں باہر آیا تو ایک صاحب جو بہت شریف صورت، تعلیم یافتہ اور مہذب معلوم ہوتے تھے، مجھے دیکھتے ہی مسکراتے ہوئے کھڑے ہوگئے اور بولے "ڈاکٹر! آخر نہیں پہچان سکے" میں نے بہتیرا حافظ پر زور دے کر سوچا، مگر بالکل یاد نہ آیا کہ ان سے کب اور کہاں ملاقات ہوئی تھی! آواز سے کان ضرور کچھ مانوس معلوم ہوتے تھے، لیکن چہرا بالکل اجنبی تھا۔ میں نے کہا، دیکھا ہوگا" وہ بولے "ٹھیک تو ہے آپ کو کیوں کر یاد آتا! اس وقت میرے چہرے پر مونچھیں کہاں تھیں اور پھر دس برس سے زیادہ کا عرصہ بھی تو ہوگیا، یاد کیجیے جس روز آپ واتنا سے لندن آئے تھے تو اپنے وطن کے کچھ لوگوں سے ملاقات ہوئی تھی" اب مجھے یاد آیا، وہ "کے، ایل" تھے جب میں ڈاکٹری کی تعلیم سے فارغ ہوکر ہندستان واپس آرہا تھا تو انڈیا ہاؤس میں ان سے ملاقات ہوئی تھی اور بھی دو تین لڑکے ان کے ساتھ تھے۔ ان کا نام اصل میں کنہیا لال چودھری ہے، لیکن انھیں وہاں سب کے۔ ایل کہتے تھے۔ اس زمانے میں یہ لندن یونیورسٹی میں بی۔ اے میں تعلیم پا رہے تھے۔ میں نے بہت تپاک سے مصافحہ کرتے ہوئے کہا "جی ہاں میں پہچان گیا۔ کہیے، اس عرصہ میں کہاں کہاں رہے"؟ کہنے لگے "آئی سی۔ ایس میں تو میں آ نہیں سکا۔ قانون کا امتحان پاس کر کے پچھلے سال ہندستان واپس آگیا تھا اب دہلی ہی میں پریکٹس کرنے کا ارادہ ہے" میں نے کہا "یہ تو بہت ہی اچھا ہوگا، کہیے تو آپ کے لیے مکان دکان ڈھونڈ دیے جائیں"۔

چودھری بولے "نہیں اسکی ضرورت نہیں ہے، ہم لوگوں کی کچھ جائداد دہلی میں ہے" پھر کہنے لگے "ڈاکٹر! اس وقت میں ایک خاص معاملہ میں آپ سے مشورہ کرنے آیا ہوں" میں نے جواب دیا "کہیے، میں ہر خدمت کے لیے حاضر ہوں" دو تین منٹ خاموش رہنے کے بعد کہنے لگے "بات یہ ہے کہ مجھے ایک لڑکی سے محبت ہے اور میں اس سے شادی کرنا چاہتا ہوں، میری صحت اس قابل بھی ہے کہ میں شادی کرلوں"۔

مجھے بڑی حیرت ہوئی۔ ترقی یافتہ ملکوں میں بھی نوجوان شادی کرنے کیلیے ڈاکٹر سے مشورہ نہیں کرتے۔ آخر اس شخص کو

مجھے طرح طرح کے

معلوم ہوئے"

اس

ایک ہی منٹ

بعد جیسے ہی میں...

آپ کی کیا رائے ہے"۔

میں نے کہا "پہلے میں آپ سے چند سوالات پوچھنا چاہتا ہوں" وہ کہنے لگا "سوالات پوچھ کے کیا کیجیے گا! آپ یہ بتائیے آپ کی رائے کیا ہے، کیا میں شادی کرلوں"؟

میں نے جواب دیا "نہیں آپ شادی نہ کیجیے، اگر میرے کوئی لڑکی ہوتی تو میں ہرگز ایسے شخص سے اسکی شادی نہ کرتا، جس کے دل کی حالت اتنی خراب ہو، جتنی آپ کے دل کی ہے"۔

وہ کچھ متفکر سا ہوکر کھڑکی کے باہر کی طرف دیکھنے لگا۔

میں نے کہا "جب آپ میرے پاس آئے تھے تو شاید آپ کو خود اپنے متعلق کچھ اسی قسم کا ڈر تھا"۔

کے، ایل، بولا "میری ماتا جی کا دل بھی بہت خراب تھا اور اسی مرض میں ان کا انتقال ہوا۔ دو ایک مرتبہ کسرت کے بعد مجھے دل میں تکلیف محسوس ہوئی ہے، اسکے سوا ایک مرتبہ ٹرین پر سوار ہونے کے لیے پلیٹ فارم پر دوڑنا پڑا تو بہت

دیر تک خاموش بیٹھے رہے اور پھر دھیمی آواز میں کہنے لگا "شکریہ، اس کرا سکی خبر نہیں ہے" میں نے کہا "اور کسی ڈاکٹر سے بھی مشورہ کر لیجیے، یہاں دل کی بیماریوں کے کئی ماہر موجود ہیں کہیے تو میں خط لکھ دوں گا"۔ ایل نے کہا "نہیں مجھے اب کسی سے مشورہ کی ضرورت نہیں ہے ہاں اتنا اور بتا دیجیے" کر کہا "آپ کے نزدیک اسکا امکان ہے کہ اس قلب کی بیماری سے مجھے چھٹکارا نصیب ہوجائے۔



یہ امر بحث طلب ہے کہ مریض کو اسکا صحیح صحیح حال نہ بتانا ہی اسکے لیے بہتر ہوتا ہے، لیکن میرا خیال یہ ہے اور میں اسکی پابندی بھی کرتا ہوں کہ کوئی بہت غیر معمولی امر مانع نہ ہو تو ڈاکٹر کا فرض ہے کہ مریض کو اس کا صحیح صحیح حال بتا دے، خواہ وہ حال کیسا ہی ناگوار کیوں نہ ہو، اسکے علاوہ کے۔ ایل کا معاملہ اور سب مریضوں سے بالکل مختلف تھا۔ وہ اپنی تشفی کے لیے اپنی تن درستی کا حال معلوم کرنے نہیں آیا تھا، بلکہ اس لڑکی کے خیال سے اپنی صحت کا صحیح حال معلوم کرنا چاہتا تھا جس سے اسے محبت ہے، تاکہ اسکی زندگی کو تباہی میں نہ ڈالے۔ کس قدر بے نفس تھا یہ شخص اور کتنی سچی اور پاکیزہ تھی اسکی محبت!

ہاں، تو میں نے جواب دیا "میری ذاتی رائے تو یہ ہے کہ آپکے دل کی حالت کا بہتر ہونا ممکن نہیں، ہو سکتا ہے قسمت یاوری کرے اور اگر آپ انتہائی احتیاط کے ساتھ زندگی بسر کریں تو دس بارہ برس زندہ رہ سکیں۔ ممکن ہے اور زیادہ بھی زندہ رہ سکیں۔ کے۔ ایل کے چہرے پر گھبراہٹ کے آثار ضرور تھے لیکن خود کو بہت سنبھال کر اس نے کہا "خیر جانے دیجیے، جو خدا کو منظور ہے، ہو رہے گا"!

میں نے کہا، "آپ ہیں بڑی ہمت کے آدمی"!

اس نے کہا، "فکر کرنے سے کیا حاصل! یہ بات ظاہر ہے کہ میری موت بھی ماتا جی کی موت کی طرح یکایک اور ناگہانی طور پر واقع ہوگی" اسکے بعد وہ ہاتھ ملا کر تیزی سے مطب کے باہر چلا گیا اور مجھے اس قدر پریشان چھوڑ گیا کہ اس روز شام تک میں کوئی کام دل لگا کر نہ کر سکا۔

اس واقعے کو ڈیڑھ ڈھائی مہینے گزر چکے تھے۔ مئی کا مہینہ تھا، میں چند روز بے فکری اور آرام سے دن گزارنے کے لیے اپنے ایک دوست مسٹر چندر بھان کے ہاں مسوری پہاڑ پر چلا گیا۔ چندر بھان جی بیرسٹر تھے لیکن کبھی انھوں نے بیرسٹری کی نہیں۔ وہ گھر سے بہت خوش حال تھے اور بہت نیک اور پسندیدہ قسم کے آدمی تھے، صرف دو برس سے یورپ سے پلٹے ہیں، مسوری میں "سوائے ہوٹل" سے کچھ نیچے ان کی ایک بڑی خوبصورت کوٹھی تھی۔ اسی کوٹھی میں انھوں نے ایک کمرہ میرے لیے مخصوص کر دیا تھا۔ کوٹھی میں نوکروں کے علاوہ چندر بھان جی، ان کی بیوی، ایک لڑکا گوپال اور ایک لڑکی للی، بس، اتنے آدمی تھے۔ للی اس وقت جوان تھی۔ اسے میں نے جب دیکھا تھا تو وہ بہت چھوٹی تھی۔ اس وقت یہ اندازہ لگانا مشکل تھا کہ یہ لڑکی جوان ہو کر اتنی حسین ہو جائے گی۔ وہ زیادہ تر انگلستان میں رہی اور بطور آرٹسٹ کے ٹریننگ حاصل کرتی رہی۔ مجھے اس نے اپنی بنائی ہوئی کئی تصویریں بھی دکھائیں۔ کوئی شبہ نہیں، اسے تصویر کشی میں اچھا خاصا ملکہ تھا۔ جس روز میں پہنچا ہوں، للی ہی نے مجھے ساری کوٹھی دکھائی اور باغیچہ کی سیر کرائی۔ میں نے کہا "تمہاری ضرورتوں کے لیے تو یہ کوٹھی کافی سے زیادہ ہے" وہ بولی "قریب قریب سارے موسم مہمان رہتے ہیں۔ دو تین آج شام تک اور آنے والے ہیں۔ ان میں ایک بڑے گھبر بیٹھے اور آدم بیزار قسم کے آدمی ہیں"، یہ کہتے ہوئے وہ کچھ سوچنے لگی اور آنکھیں پھاڑ کر کافی دیر تک اپنے سامنے کی طرف تکتی رہی۔ شاید اس وقت وہ یہ بھی بھول گئی تھی کہ یہاں اور کوئی بھی موجود ہے۔ میں نے پوچھا "وہ مرد ہیں یا عورت"؟ للی بولی "مرد" اور یہ کہہ کر اس نے فوراً گفتگو کا موضوع بدل دیا، مگر میں نے ایک دنیا دیکھی ہے مجھے اسکے لفظوں میں گہرے دلی تعلق کی جھلک نظر آئی، مگر میں مصلحتاً بات کو ٹال گیا۔

سہ پہر کو میں مسٹر بھان کے ساتھ بیٹھا ہوا چائے پی رہا تھا کہ للی کا ذکر چھڑ گیا۔ ان کو للی کی بنائی ہوئی تصویروں پر بڑا ناز تھا۔ میں نے للی کے سلیقہ اور اسکی شائستگی کی بڑی تعریف کی اور کہا جس گھر میں جائے گی، اسکو چار چاند لگا دے گی۔ مسٹر بھان کچھ متفکر سے ہو کر بولے "ایک اچھے خاندان کے لڑکے سے للی کو انس معلوم ہوتا ہے۔ دونوں کی ملاقات انگلستان میں ہوئی تھی۔ لڑکا بہت خوش اطوار اور خوبصورت ہے، لیکن کچھ خاموش خاموش سا رہتا ہے اور سب سے کتراتا ہے۔ بھگوان جانے کیا بات ہے! آج شام کو وہ آ رہا ہے۔ تم بھی اس کے متعلق رائے قائم کرنا۔ اس کا نام کنہیا لال چودھری ہے۔ سیتا رام کے بازار میں کوٹھی والے چودھری ہیں نا، انھیں کے خاندان میں سے ہے وہ"۔

کنہیا لال کا نام سن کر میرے دل کو دھچکا سا لگا۔ للی جیسی لڑکی سے میں نے اسے چھڑا دیا، کتنا سخت صدمہ اسے پہنچا ہوگا! مگر للی کی زندگی کو تباہ کرنا اور بھی شدید ظلم ہوتا۔ مگر میں اسکے کترانے اور اسکی آدم بیزاری کے سبب سے

اچھی طرح واقف تھا، لیکن اپنے پیشے کے آداب کا لحاظ رکھتے ہوئے کچھ نہ بولا۔ میں نے سوچا کہ ایل آجائے تو میں اس سے ضرور کہوں گا کہ لِلی اور اس کے ماں باپ کے ساتھ تمھارے برتاؤ کا مطلب قطعاً غلط لیا جا رہا ہے اور اسی وجہ سے لِلی بہت مغموم اور متفکر بھی رہتی ہے۔ ممکن ہے، یہ معلوم کر کے وہ مجھے حقیقت کو واضح کر دینے کی اجازت دے دے۔ سچ کا اظہار بہرطور بہتر ہے۔ دل کی خرابی اپنے بس کی چیز تو ہے نہیں، اسے ظاہر کر دینے میں گھبراہٹ کیوں ہے!۔

میں خوش تھا کہ ایل آ رہا ہے، میری نظر میں اسکی بڑی وقعت تھی۔ مجھے دہلی میں اسکے گھر کا پتہ معلوم نہیں تھا، ورنہ میں ضرور اس سے ملتا رہتا۔ ایل جب مجھ سے دہلی میں ملا تھا تو کئی روز تک طرح طرح کے خیالات میرے دماغ میں گشت کرتے رہے۔ کتنی شادیاں ہمارے ملک میں ایسی ہوتی ہیں جو بھولی بھالی معصوم لڑکیوں کو تباہ کر دیتی ہیں۔ ہمارے نوجوانوں میں ایسے لوگوں کی کمی نہیں ہے جو تندرستی کے اعتبار سے ہرگز شادی کے قابل نہیں ہوتے میری رائے تو یہ ہے کہ شادی سے پہلے ہمارے ملک میں لڑکوں کا طبی معائنہ قانوناً لازمی قرار دے دینا چاہیے۔

تھوڑی دیر بعد گوپال آگیا۔ وہ صبح سے کہیں گیا ہوا تھا۔ میں نے اسے پہلے بھی اُسے کئی بار دیکھا تھا۔ صورت شکل میں وہ بھی اپنی بہن سے ملتا جلتا تھا، لیکن لِلی کے بالکل برخلاف اسکے چہرے پر بد رونقی سی چھائی ہوئی تھی، آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے پڑ گئے تھے اور ایسا معلوم ہو رہا تھا جیسے اس پر اخلاقی اور ذہنی پستی برس رہی ہو۔ میں نے اسکی آوارہ مزاجی اور بے راہ روی کا ذکر کئی بار سنا تھا۔ لیکن میں یہ نہیں سمجھتا تھا کہ اسکی یہ حالت ہوگئی چائے کی پیالی اٹھاتے ہوئے اس کا ہاتھ کانپنے لگا تھا اور یہ ایک بیس سالہ نوجوان کیلیے اچھی بات نہیں تھی۔

شام کو کے۔ ایل آگئے۔ وہ مجھے دیکھتے ہی تعجب سے بولے "ہلو ڈاکٹر! آپ یہاں کہاں! مجھے تو اس کا سان گمان بھی نہ تھا کہ آپ یہاں ہوں گے"

میں نے کہا "مجھے بھی معلوم نہ تھا کہ آپ آ رہے ہیں۔ ابھی تھوڑی دیر ہوئی کہ مسٹر بھان نے آپکے آنے کا ذکر کیا تھا" کے۔ ایل ذرا متفکر ہو کر بولے "مسٹر بھان سے آپ نے کچھ کہا تو نہیں؟"

میں نے کہا "یہ کیسے ممکن تھا۔ کسی ڈاکٹر سے ایسی توقع نہ رکھو لیکن میرے نزدیک آپ حقیقت کو ظاہر کرنے میں غلطی کر رہے ہیں۔"

کے۔ ایل نے پوری طاقت سے سر ہلایا اور بولا "نہیں میں غلطی نہیں کر رہا ہوں، ہاں اب یہ ضرور محسوس کر رہا ہوں کہ میں نے اصل میں یہاں آنے میں غلطی کی۔ آپ سے مشورہ کرنے کے بعد سے آج تک میں لِلی سے نہیں ملا ہوں۔ مجھے اس وقت نہ آنا چاہیے تھا، مگر کیا کرتا، ایک دفعہ تو اس سے ملنا تھا ہی ڈاکٹر! آپ کو معلوم نہیں ہے کہ میں لِلی کو کس درجہ چاہتا ہوں! مگر خیر اب اسکے بعد میں اس سے دور رہوں گا۔ بہت دور میں نے فیصلہ کر لیا ہے کہ جنوبی افریقہ جا کر پریکٹس کروں گا اور یہ آپ جانتے ہی ہیں کہ میں افریقہ سے کبھی واپس نہ آسکوں گا۔ اس صورت میں وہ مجھے بھول جائے گی، لیکن اگر اس وقت میں اسے سارا حال بتا دوں تو وہ مجھے کہیں نہیں جانے دے گی اور کہے گی دل کی بیماریوں کے ماہروں سے مشورہ کرو، علاج کرواؤ اور پھر وہ میری طرف سے فکر میں پڑ جائے گی اور زندگی کو اجیرن بنا لے گی۔ افریقہ کا معاملہ اس سے بالکل مختلف ہے۔ اگر اسے میرے دل کا حال معلوم نہ ہوگا تو افریقہ جانے کا صدمہ ایک دفعہ ہوگا اور بس!"

اب میں بھی کے۔ ایل سے متفق تھا بے شک افریقہ پہنچ کر ـــ اگر وہ وہاں تک پہنچ سکا۔ دنیا سے رخصت ہونا اسکے لیے بہتر ہوگا اور لِلی کے لیے بھی یہی تدبیر کارگر رہے گی کے۔ ایل ...

شادی کا ذکر نہ

اور جہاں تک

کرتا ہوں جس

ندا کرتی ہے۔"

بجلی جلائی۔ ارا

سے کئی آدمیوں نے ... پچھ دیر کان لگا کر سننے کی کوشش کی۔ مگر کچھ سمجھ میں نہ آیا۔ آوازیں غصے میں بھری ہوئی تھیں۔ ضرور کوئی غیر معمولی واقعہ پیش آیا ہے! کچھ دیر تو میں پس و پیش کرتا رہا کہ جاؤں یا نہ جاؤں! پھر میں کمبل اوڑھ کر گیلری میں آگیا۔ کمرے کا دروازہ کھلا ہوا تھا اور روشنی گیلری میں آ رہی تھی۔ اب میرے کانوں میں مسٹر بھان کی آواز آئی، جس نے مجھے دہلا دیا "کنہیا لال جی آپ تو معمولی چوروں سے بھی بدتر ہیں چور خود کو شریف انسان تو ظاہر نہیں کرتے"

اب میں بھی کمرے میں پہنچ گیا۔ مسٹر بھان مجھے دیکھ کر بولے "ڈاکٹر صاحب۔ آپ نے ایسے بادی چور نہ دیکھے ہوں گے" مگر میرا عجیب حال تھا، میں کبھی کے۔ ایل کو دیکھتا تھا اور کبھی گوپال کو۔ کے۔ ایل کے لبوں پر ہلکی سی مسکراہٹ تھی اور وہ ایک کھلی ہوئی الماری کے پاس کھڑا تھا۔ گوپال اپنے باپ سے کچھ پیچھے کھڑا ہوا کانپ رہا تھا۔ مسٹر بھان پھر بولے "کنہیا لال جی آخر آپکے پاس کیا جواب ہے، میں کیوں نہ آپ کو پولیس کے سپرد کر دوں!" کے۔ ایل نے آہستہ سے کہا "میرے پاس کوئی جواب نہیں۔" اس وقت مجھے ایسا معلوم ہو رہا

مسٹر بھان غصے کی آواز میں بولے "بدمعاش! تو میرے گھر آتا ہے، میری لڑکی سے عشق کا اظہار کرتا ہے اور میرا ہی مہمان بن کر میری بیوی کا زیور چراتا ہے۔ شرم نہیں آئی تجھے"!

اب للی بھی گھبرائی کمرے میں آگئی۔ میں نے دیکھا کے۔ ایل نے ایک ٹھنڈا سانس بھرا اور سہارا لینے کیلئے دیوار سے لگ کر کھڑا ہو گیا۔ ایک مرتبہ للی کی طرف دیکھا اور نظریں نیچی کر لیں۔ للی نے مسٹر بھان کو مخاطب کر کے کہا، "کیا بات ہے ڈیڈی"؟ مسٹر بھان، "کچھ نہیں بیٹا! آج ہمیں کنہیا لال جی کے عوذی نکلنے کا طریقہ معلوم ہو گیا"۔ پھر انھوں نے الماری کی طرف اشارہ کر کے کہا "یہ لوگوں سے اسلیے تعلقات بڑھاتے ہیں کہ چوری کا موقع مل جائے"۔

للی: "ہرگز نہیں ڈیڈی! مجھے یقین نہیں آتا کہ کے۔ ایل اور چور! ایسا کیوں کر ہو سکتا ہے، یہ کیا تماشا ہے"!

مسٹر بھان! "تمھیں کیوں یقین نہیں آتا! تمھارا بھائی جب کمرے میں آیا تو یہ اپنے پیشے کے فرائض انجام دینے میں مصروف تھے۔ ان سے پوچھو، انھوں نے خود اپنے جرم کا اقبال کر لیا ہے"۔

للی کڑک کر بولی، کے۔ ایل بولتے کیوں نہیں کہ یہ سب جھوٹ ہے۔

تھوڑی دیر تک تو کے۔ ایل خاموش رہا۔ پھر بولا "للی یہ میں نہیں کہہ سکتا"۔

اسکے بعد خاموشی طاری ہو گئی۔ للی کے۔ ایل کی طرف آنکھیں پھاڑے دیکھے تک رہی تھی۔ تھوڑی دیر کے بعد للی نے کہا، کے۔ ایل ذرا میری طرف دیکھو۔ کے۔ ایل نے نظر اٹھا کر اسکی طرف دیکھا۔ اسکے چہرے کے اوپر ایک چھوٹی سی تکلیف کی بہی تھی۔ للی خفیف سی طرز پر ہنسی ہنستی ہوئی تیزی کیساتھ یہ کہتی ہوئی چلی گئی سب سمجھ گئی"۔ لیکن میں اس وقت کچھ نہ سمجھا کہ وہ کیا سمجھ گئی، یہ مجھے بعد میں معلوم ہوا۔

مسٹر بھان نے پولیس کو اطلاع نہیں کی۔ میں نے ہی اس بات پر زور دیا تھا۔ فیصلہ ہو گیا کہ کے۔ ایل اگلے دن صبح ہی وہاں سے چلا جائیگا اور پھر للی سے کوئی واسطہ نہ رکھے گا۔ اسکے بعد تقریباً آدھ گھنٹے بعد میں کے۔ ایل کے کمرے میں گیا اور اس سے پہلے کہ وہ کچھ بولے میں نے کہا "آخر اس سوانگ رچانے سے فائدہ"!

کے۔ ایل! "میں سمجھا نہیں، سوانگ کیسا"!

میں نے کہا "تم مسٹر بھان کو دھوکا دینے میں کامیاب ہو گئے لیکن تم مجھے دھوکا نہیں دے سکتے مجھے معلوم ہے، الماری گوپال نے کھولی تھی تم نے نہیں"۔ میں سمجھا تھا کہ وہ اس سے انکار کرے گا لیکن ایسا نہیں ہوا۔ وہ کچھ ... بلکہ کہا ... الماری کھولی تھی ... میں نے

تھی اس وقت پڑا جب وہ زیور روڈ پر ہاتھ ڈال رہا تھا۔ ٹھیک اسی وقت مسٹر بھان آگئے"۔ میں نے کہا، "مگر عجب بے ہودہ لڑکا ہے یہ گوپال بھی خود سب کچھ کیا اور الزام تم پر رکھ دیا۔ کچھ ٹھکانا ہے اس ڈھٹائی کا"!

کے۔ ایل "نہیں ڈاکٹر! مجھ پر الزام لگانے میں اس کا کچھ قصور نہیں، اس کے لیے میں نے خود اسے مجبور کر دیا۔ میں نے سوچا۔ بڑا اچھا موقع ہے۔ اس سے فائدہ اٹھانا چاہیے"۔

اسکے بعد کے۔ ایل کی آنکھوں سے آنسو جاری ہو گئے چند منٹ بعد مجھ سے کہنے لگا، "ڈاکٹر للی سے ہرگز نہ کہنا میں نے جو کچھ کیا ہے، للی کے لیے کیا ہے"۔

اتنے ہی میں للی کمرے کے دروازے پر آموجود ہوئی اور بولی، "للی سے کیا نہ کہنا، للی کے لیے تم نے کیا کیا ہے"؟ کے۔ ایل نے بات بنانے کی کوشش کی، لیکن للی نے بات کاٹ کر کہا "کے۔ ایل مجھ سے جھوٹ نہ بولو مجھے سب معلوم ہے۔ الماری گوپال نے کھولی تھی، تم نے نہیں، ہاں، یہ بات میری سمجھ میں نہیں آئی کہ تم نے سارا الزام اپنے سر کیوں لے لیا"!

اب مجھ سے نہ رہا گیا اور شاید اپنی ساری پریکٹس کے دوران میں پہلی بار میں نے آدابِ مطب کے خلاف عمل کیا اور کے۔ ایل کو مخاطب کر کے کہا "کے۔ ایل! تمھیں اچھا لگے یا برا، میں للی کو صحیح حال بتلائے دیتا ہوں"۔ کے۔ ایل نے اس کا کوئی جواب نہیں دیا۔ حالات اب اسکے قابو سے باہر ہو چکے تھے۔ اسکے بعد میں نے مختصر طور پر کے۔ ایل کی دل کی بیماری کا حال للی کو بتا دیا۔

للی خاموشی سے سنتی رہی اور جب میں اپنی بات ختم کر چکا تو وہ کے۔ ایل سے کہنے لگی "کے۔ ایل تم بڑے عجیب آدمی ہو میری سمجھ ہی میں نہ آتا تھا کہ آخر تمھیں ہو کیا گیا ہے! اب معلوم ہوا کیا بات تھی"!

میں کمرے سے باہر چلا آیا۔ للی دوڑتی ہوئی میرے پیچھے پیچھے آئی اور کہنے لگی "ڈاکٹر! کیا اس بیماری کا علاج نہیں ہو سکتا"؟

میں نے کہا، "ان کو بیماری ہی اس قسم کی ہے۔ علاج سے مکمل فائدہ نہیں ہوتا۔ مریض انتہائی احتیاط کرے تو زندگی کو گھسیٹتا رہتا ہے۔

اگلے دن صبح کے۔ ایل خاموشی سے چل دیا۔ ایک خط وہ للی کے لیے چھوڑ گیا جو للی نے زار و قطار روتے ہوئے مجھے دکھایا۔

"پیاری للی! ڈاکٹر نے بالکل ٹھیک کہا، میری زندگی کا اعتبار نہیں ہے۔ چارہ ہی کیا ہے، قسمت میں یہی لکھا ہے، مگر میں خوش ہوں کہ تم بچت داغ ہو گئی، ہمیشہ کے لیے رخصت! ——— خدا حافظ!

ہندوستان کی گھریلو دستکاریوں کی ہمت افزائی کے لیے

دوسرا آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ ۱۹۵۶ء

دو ہزار چار سو پینتالیس رُوپے کے نقد انعامات

پہلا انعام :-	سب سے بہتر ایک رومال پر	ایک سال کے لیے	پچاس رُوپے ماہانہ وظیفہ
دوسرا انعام :-	درجہ دوم کے ایک رومال پر	ایک سال کے لیے	تیس رُوپے ماہانہ وظیفہ
تیسرا انعام :-	درجہ سوم کے ایک رومال پر	ایک سال کے لیے	بیس رُوپے ماہانہ وظیفہ
چوتھا انعام :-	درجہ چہارم کے ایک رومال پر	چھ ماہ کے لیے	بیس روپے ماہانہ وظیفہ
پانچواں انعام :-	درجہ پنجم کے ایک رومال پر	یک مشت	پچھتر رُوپے
چھٹا انعام :-	درجہ ششم کے ایک رومال پر	یک مشت	پچاس روپے

ان کے علاوہ ساتویں درجہ کے ایک سو رومالوں پر دس دس رُوپے فی رومال یک مشت۔

پہلا، دوسرا، تیسرا اور چوتھا انعام پانے والی لڑکیوں کو نقد انعامات کے علا...

رومالوں کے داخلہ کی آخری تاریخ ۳۱ جولائی ۵۶ء

شرائط و قواعد:

۱- اس مقابلہ میں ہر عمر کی لڑکیاں اور خواتین حصہ لے سکتی ہیں۔ عمر کی کوئی پابندی نہیں ہے۔

۲- اس مقابلہ میں ہر ایک حصہ لینے والی صرف ایک رومال شرکت کے لیے بھیج سکتی ہیں۔ تمام رومال ہمدرد دواخانہ دہلی میں ۳۱ جولائی ۵۶ء تک پہنچ جانے ضروری ہیں۔

۳- فیس داخلہ کچھ نہیں ہے (گذشتہ سال والی) "نونہال" کے خالی بکس کی شرط بھی ختم کر دی گئی ہے۔

۴- حفاظت کے خیال سے رومال رجسٹرڈ پوسٹ سے بھیجنے چاہئیں۔ ڈاک میں گم شدہ رومالوں کی ذمہ داری دواخانہ پر نہیں ہوگی۔ دواخانہ میں رومال دستی بھی داخل کیے جا سکتے ہیں۔

۵- رومال کے ساتھ ایک کاغذ پر رومال کاڑھنے والی کا نام، عمر، والد یا شوہر کا نام اور گھر کا پورا پتہ لکھ کر بھیجنا ضروری ہے۔ یہ کاغذ رومال کے ساتھ ٹانک دیا جائے۔

۶- وہی رومال اس مقابلہ میں شریک کیے جائیں گے، جو ہاتھ سے کڑھے ہوئے ہوں گے۔ مشین کے ذریعہ کاڑھے ہوئے رومالوں پر کوئی انعام نہیں دیا جائے گا۔

۷- رومال ایک فٹ لمبے اور ایک فٹ چوڑے کپڑے کا ہونا چاہیے۔ کپڑا چاہے کسی بھی قسم کا ہو۔

۸- رومال پر ایک پھول اور ہمدرد دواخانہ کی کسی دوا کا نام یا کسی دوا کے پیکٹ یا شیشی کی تصویر کڑھی ہوئی ہونی ضروری ہے۔ جس رومال پر ان دو چیزوں کے علاوہ یا ان سے زیادہ کوئی چیز کڑھی ہوئی ہوگی، وہ رومال انعام کا مستحق نہ ہوگا۔

۹- اس مقابلہ میں آئے ہوئے وہ رومال جن پر انعام دیا جائے گا، ہمدرد دواخانہ کی ملکیت قرار دیے جائیں گے۔ باقی رومال دواخانہ سے دستی طور پر حاصل کیے جا سکتے ہیں۔ یا ڈاک خرچ بھیج کر اپنی ذمہ داری پر واپس منگائے جا سکتے ہیں۔

۱۰- بہترین اور انعامی رومالوں کا انتخاب سات معزز خواتین کی ایک کمیٹی کرے گی، جن کے ناموں کا اعلان بعد میں کیا جائے گا۔

۱۱- مقابلہ کے نتائج کی اطلاع شرکت کنندگان کو ایک سرکلر کے ذریعہ بھی جائے گی اور مختصر اطلاع اخبارات میں بھی شائع کرا دی جائے گی۔

۱۲- انعاماتی وظیفوں کی پہلی قسط اور یک مشت انعامات کی رقوم کی ادائگی ایک انعامی جلسہ میں کی جائے گی، جس میں شرکت کے لیے باقاعدہ دعوت نامے جاری کیے جائیں گے۔

۱۳- پہلا انعام حاصل کرنے والی لڑکی یا خاتون کے لیے انعامی جلسہ میں شرکت لازمی ہوگی۔

۱۴- اس مقابلہ کے جملہ انتخابی معاملات میں انتخاب کنندہ کمیٹی کا فیصلہ قطعی اور آخری ہوگا۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے دستور میں اہم ترمیمات

تمام ہندوستان میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی ابتدائی ممبر سازی اور از سر نو مقامی اضلاعی اور صوبائی جماعتوں کے قیام کا آغاز

صدر کانفرنس کا اہم اعلان

دہلی۔ الحاج حکیم عبدالحمید صاحب صدر کانفرنس نے اطباء اور کانفرنس کی صوبائی تنظیم کے لیے مندرجہ ذیل اہم اعلان فرمایا ہے:

آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے اجلاس عام منعقدہ ۲۶، ۲۷، ۲۸ دسمبر ۵۵ء بمقام کرنول پورے اختیارات کی ایک کمیٹی کانفرنس کے قواعد وضوابط پر نظر ثانی اور حسب ضرورت ترمیم و اضافہ کرنے کے لیے مقرر کی گئی تھی۔ اس کمیٹی نے متعدد نشستوں میں کانفرنس کے دستور پر غور کرنے کے بعد نہایت اہم ترمیمات و اضافات منظور کئے ہیں اور آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے ترمیم شدہ قواعد وضوابط کو شائع کر دیا گیا ہے۔

اب آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی ابتدائی ممبری کی فیس بجائے پانچ روپے کے صرف ایک روپیہ سالانہ رکھی گئی ہے اور مئی ۵۶ء سے ابتدائی ممبر سازی کا آغاز ہو گیا ہے۔ ہر جگہ کے ابتدائی ممبران کی ایک مقامی کمیٹی ہوگی جو اپنے عہدے دار اور ورکنگ کمیٹی خود منتخب کرے گی اور ضلع کے لیے ممبران چن کر بھیجے گی۔ مقامی کمیٹیوں سے منتخب ہو کر آتے ہوئے ممبران سے ضلع کمیٹی بنے گی جو اپنے عہدے داران وورکنگ کمیٹی اور صوبہ کے نمائندوں کا انتخاب کرے گی۔ اضلاع کے منتخبہ ممبران صوبہ سے صوبائی کانفرنس بنے گی۔

صوبائی کمیٹی اپنے عہدے داران وورکنگ کمیٹی کا انتخاب کرے گی۔ نیز اپنے صد
بھی کرے گی۔ اس طرح تمام صوبوں سے جو آل انڈیا کے ممبران منتخب ہوں گے اُن پر
کے پیش نظر یہ بھی طے کیا گیا ہے کہ ابتدائی ممبر سازی سے جو آمدنی ہوگی اس میں آٹھ آ
جائیں گے۔ تمام مقامی کمیٹیوں سے اس طرح جو آمدنی ضلع کو ہوگی اس کل میں سے آٹھ آنے فی روپیہ ضلع کا ہوگا اور باقی آٹھ آنے صوبہ کو دے دیئے جائیں گے اور تمام اضلاع سے اس طرح جو آمدنی صوبائی کمیٹی کو ہوگی اس کے مجموعہ پر آٹھ آنے فی روپیہ صوبہ کا ہوگا اور باقی آٹھ آنے مرکز کو دے دیئے جائیں گے۔ مقامی کمیٹیوں کو ان کی سعی و کوشش کے مطابق زیادہ سے زیادہ آمدنی ہو سکے گی اور اضلاع وصوبوں کو بھی کافی آمدنی ہو جائے گی۔ مزید تفصیلات قواعد وضوابط میں دیکھی جا سکتی ہیں۔ اس کام کو بسہولت شروع کرنے کے لیے ابتدائی ممبر سازی کی کاپیاں مرکز کی طرف سے تیار کرائی گئی ہیں۔ ایک کاپی میں بیس فارم ہوں گے آٹھ آنے فی کاپی پیشگی آنے پر حسب طلب کاپیاں روانہ کر دی جائیں گی۔ ہر جگہ کی طبی کمیٹیاں اور جہاں کوئی طبی جماعت نہ ہو وہاں کے اطباء صاحبان ایڈہاک کمیٹی بنا کر آٹھ آنے فی کاپی کے حساب سے ایک کاپی کے لیے آٹھ آنے کے ٹکٹ اور زائد کے لیے رقم بذریعہ منی آرڈر بھیج کر حسب ضرورت کاپیاں طلب کر لیں اور ممبر سازی شروع کر دیں۔ ممبر سازی کے بعد باضابطہ انتخابات ملحقہ صوبائی جماعتوں اور مرکز کی نگرانی میں کرانے کا انتظام کیا جائے گا اور تمام صوبوں میں مقامی اور اضلاعی اور صوبائی کمیٹیاں قائم کی جائیں گی۔

قواعد میں اس بات کی گنجائش بھی ہے کہ جن صوبوں میں ملحقہ صوبائی جماعتیں اس وقت موجود ہیں مگر ان کے ساتھ کچھ ضلع ملحق نہیں ہیں تو وہ ضلعے سر دست اپنا الحاق مرکز کے ساتھ رکھیں گے اور پھر مرکز تمام ضلعوں کے اشتراک سے مضبوط صوبائی جماعت بنوا دے گا۔

امید ہے کہ ہر جگہ کی طبی جماعتیں اور اطباء اس طرف توجہ فرما کر ابتدائی ممبر سازی کا کام جلد شروع کر دیں گے اور حسب ضرورت کاپیاں طلب فرمائیں گے۔

جنرل سکریٹری آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس گلی قاسم جان دہلی

ہمدرد صحت۔ جون ۵۶ء

شربت اکسیر خاص

پکے ہوئے تازہ پھلوں کے رس سے سائنٹفک طریقہ پر بغیر ہاتھ لگائے بنایا جاتا ہے۔ یہ پھلوں کے (حیاتین) وٹامنز سے بھرپور ہے، جن کو دوسری دواؤں کی طاقت سے بہت زیادہ مفید بنایا گیا ہے۔ خون کی سرخی اور اُن کے سُرخ دانوں کی مقدار میں اضافہ کرتا ہے۔ جسم کی صحیح پرورش کے ذرائع بڑھا کر قوت مدافعت (امیونٹی) کو بیماریوں کے جراثیم سے لڑنے پر تیار کرتا ہے۔ غدۂ جاذبہ (لمفیٹک گلینڈ) اور تلّی کے افعال کو منظم کر کے انھیں خون کے سفید دانوں (وھائٹ کارپسلز) کی تیاری پر آمادہ کرتا ہے اور اس طرح بیماریوں کے جراثیم کو فنا کرنے کا سامان بہم پہونچاتا ہے۔ دماغ اور اعصاب کو غذائی مواد فراہم کر کے انھیں طاقت دیتا ہے۔ اعصابی اضمحلال کو دور کرتا ہے۔ خون کی سُرخی اور مقدار خون بڑھا کر نیز اس کی تقسیم و رسد میں تنظیم پیدا کر کے عام جسمانی نشو و نما کا سبب بنتا ہے۔ نظام عصبی و غدی کو مقوی دواؤں کا اثر قبول کرنے پر تیار کر دیتا ہے۔

ہر موسم میں ہر عمر کا آدمی استعمال کر سکتا ہے۔ عورتیں بھی اس کے غذائیت بخش اثر سے فائدہ اٹھا سکتی ہیں۔

قیمت :

فی شیشی (دس دن کے لیے) روپیہ [illegible]

مفصل پرچہ ترکیب شیشی کے ساتھ ہے۔

اجزاء تیاری

ایک خوراک شربت اکسیر خاص میں :

کیلسیم ہائپو فاسفیٹ	۲ گرین
جوہر فولاد	۲ گرین
فولک ایسڈ	۰٫۵ ملی گرام
کوبالٹ گلوکونیٹ	۰٫۵ ملی گرام
وٹامن د ۲	۵۰۰ بین الاقوامی اکائی
زعفران	۱٫۰ گرین
عرق سم الثمار	۵ء۳ بوند
صبغ اذاراقی	½ 〃
صبغ زنجبیل	۲ منم
شکر مصفی	۱۲۳ گرین

ہمدرد

دواخانہ (وقف) دہلی

ہمدرد صحت۔ جون [illegible]

انٹرنیشنل چائلڈ ویلفیر نمائش کے بارے میں حکومت ہند ادارے سینٹرل سوشل ویلفیر بورڈ کے ترجمان

انگریزی ماہنامہ "سوشل ویلفیر" کی رائے

"بچہ کی بہبودی جتنی آپ کے لیے ضروری ہے اتنی ہی میرے لیے بھی ہے"۔ یہی وہ پیغام معلوم ہوتا ہے جو ہمدرد دواخانہ دہلی کا قدیمی ادارہ ہر کان میں پھونک دینا چاہتا ہے۔ جی ہاں۔ یہ معاملہ سب ہی سے متعلق ہے۔ حال میں بہبودیٔ اطفال [illegible] اہمیت حاصل کرلی ہے یوں تو وقتاً فوقتاً دہلی میں قومی اور بین الاقوامی نمائشیں ہوتی ہی رہتی ہیں لیکن ہمدرد دواخانہ دہلی کی چائلڈ ویلفیر [illegible] جو گذشتہ مارچ میں منعقد کی گئی تھی اس لیے ممتاز شمار کی جاسکتی ہے کہ یہ بہبودی اطفال کے سلسلہ میں شہر کے گلی کوچوں کے عام باشندوں کو تعلیم دینے کی ایک کوشش ہے۔

یہ نمائش جس کا افتتاح ڈاکٹر سید محمود وزیر مملکت [illegible] نے کیا۔ رام لیلا کے میدان میں کی گئی تھی۔ اس میں تقریباً بیس غیر ممالک، ایک درجن ہندوستانی ریاستوں، پچاس ملکی اور غیر ملکی انجمنوں کی طرف سے پیش کردہ اشیا کی نمائش کی گئی۔ افتتاحی تقریب میں تقریر کرتے ہوئے ڈاکٹر محمود صاحب یونانی اور آیورویدک طریق علاج نے جو ترقی کی ہے اس کا تذکرہ فرمایا۔ انھوں نے کہا کہ ہندوستان کے [illegible] نے جو اس سلسلہ میں دریافتیں کی ہیں ان کی معلومات حاصل کی اور خود اپنے ہاں [illegible] روشناس کر کے دونوں علوم میں ترقی کی۔ انھوں نے عربی اور فارسی کتابوں کا [illegible] عربی، فارسی، [illegible]

انھوں نے بتایا کہ مغربی طریق علاج نے سرجری میں بہت ترقی کی ہے [illegible] پانچ سو اور چھ سو برس پہلے لکھی گئی تھیں ان میں سرجری کے آلات کے استعمال [illegible] سستا اور مفید ثابت ہوا ہے اور اس سے غریبوں کو بہت فائدہ حاصل ہوا ہے۔

جن حالات میں نمائش کی گئی تھی ان کے لحاظ سے نمائش بے شک نہایت دلچسپ اور کارآمد ثابت ہوئی۔ [illegible] خوش نما [illegible] پارک اور اس میں ایک ننھے سے چڑیا گھر نے بچوں کو دلچسپی کا سامان مہیا کرنے کے علاوہ انھیں جانوروں کی زندگی [illegible] موقع بھی دیا۔ نمائش کے میدان میں سینما کے ایک گوشے میں ہند اور بیرونی ممالک سے حاصل [illegible] دیکھ بھال اور صحت و صفائی کے متعلق فلمیں بھی والدین کی معلومات کے لیے دکھائی گئیں۔ نمائش میں تیار کیے ہوئے ایک اسٹیج پر بہت سے دلچسپ پروگرام پیش کیے گئے۔ ان سب میں اہم ترین پروگرام بے بی شو کا تھا۔ جو اس موقع پر کیا گیا۔ [illegible] بے بی شو میں بہت سے بچوں [illegible] جنھیں معائنہ کے بعد سب سے زیادہ صحت مند منتخب کیا گیا تھا، [illegible] روپے کے وظیفے اور انعامات ہمدرد دواخانہ کی طرف سے دیئے گئے۔

یہ پہلا موقع ہے کہ ایک پرائیویٹ ادارے کی طرف سے رضاکارانہ طور پر اتنے بڑے پیمانے پر اس قسم کی نمائش شہر کے قلب میں کی گئی۔ ہمدرد دواخانہ کی یہ کوشش واقعی قابل تحسین ہے"

(ماہنامہ [illegible] مئی ۱۹۵۶ء سے ملخص)

گاموں

معدے کے غدد بلغمیہ (میوکس گلینڈز) اور غدد ہضمیہ (پیپٹک گلینڈز) کو قوت دے کر غذا ہضم کرتا ہے۔ جگر کو تحریک دیتا ہے۔ خون کی سرخی اور سرخ دانوں میں اضافہ کر کے عام کمزوری کو دور کرتا ہے۔ خون کی مقدار بڑھاتا ہے۔ اس میں ایسے غذائی جوہر اور حیاتین (وٹے منز) شامل ہیں جو نقص تغذیہ سے پیدا ہونے والی تمام بیماریوں کا بہترین علاج ہیں۔ دماغ، اعصاب اور پورے جسم کے نظامِ تغذیہ کو درست کرتا ہے، پھیپھڑوں اور ہڈیوں کو طاقت دیتا ہے۔ مقوی دواؤں کا بہترین معاون ہے۔ اعضا کو سرخ اور شہابی خون کی رسد دے کر انھیں مقوی ادویہ سے متاثر ہونے کی صلاحیت دیتا ہے۔ بیماری سے اٹھے ہوئے مریضوں کو گاموں بہت جلد موٹا اور مضبوط کر دیتی ہے۔ ہر موسم میں ہر عمر کے آدمی استعمال کر سکتے ہیں۔ قیمت فی شیشی چار روپے۔

اجزا ترکیبی

ڈھائی تولے گاموں میں:-

مالٹ ایکسٹریکٹ	۱۳۴ گرین
جوہر خمیر (حیاتین ب کا قدرتی ماخذ)	۱۲۰۱ گرین
جوہر فولاد	۱۶۰۵ گرین
کیلسیم گلوکونیٹ	۱۰ گرین
خلاصہ جگر	۱۰ بوند
وٹامن ا	۵۰۰۰ بین الاقوامی اکائی
وٹامن د۲	۲۵۰۰ " "
شہد خالص	۲۶۸۰۵ گرین

ہمدرد

دواخانہ (وقف) دہلی





نونہال بے بی شو ۱۹۵۶ء کے صحتی مقابلہ میں
انعام پانے والے چند بچے





Hamdard-e-Sehat

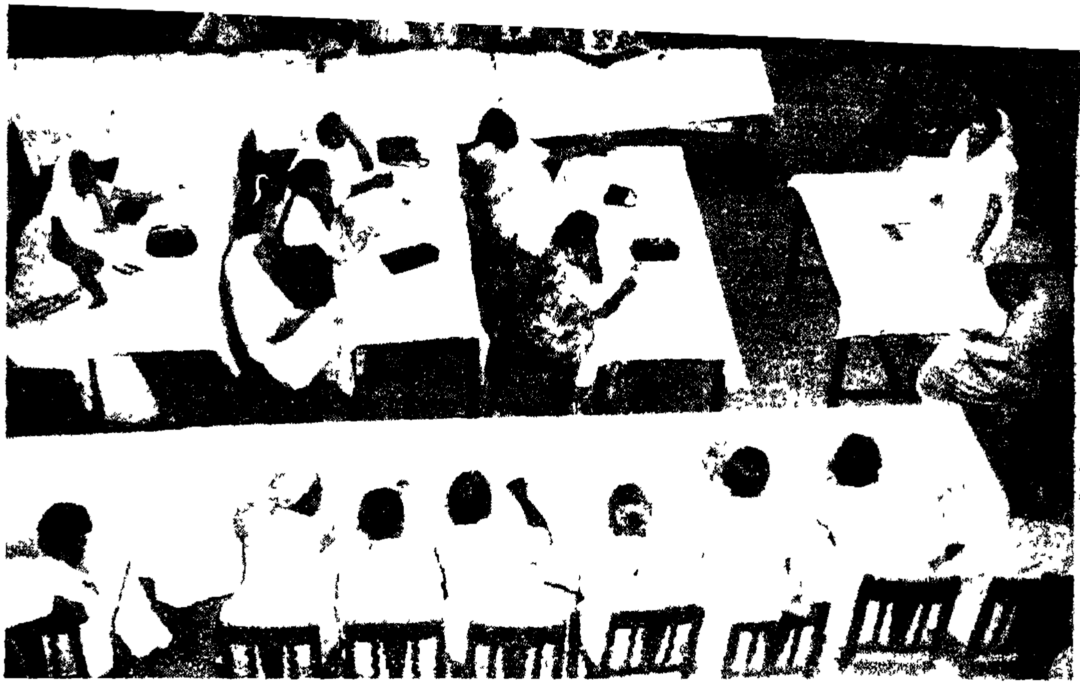
(A Monthly Magazine on Hygiene and Social Health)



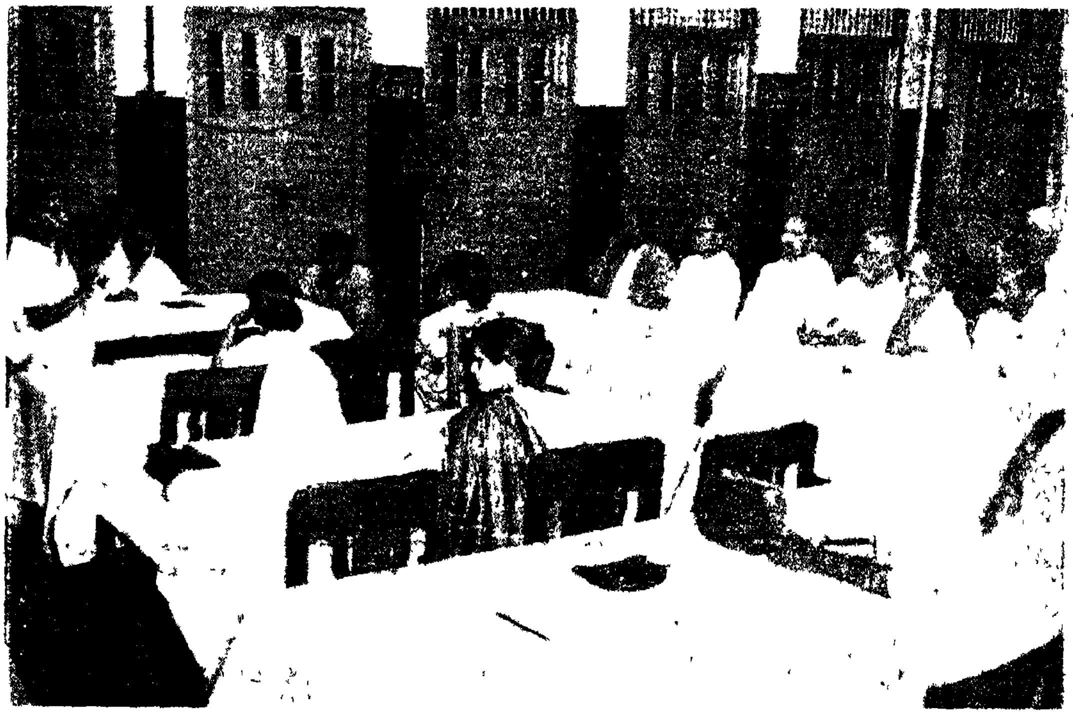
"نونہال بے بی ۱۹۵۶ء" ——— اور ——— "نونہال بے بی ۱۹۵۷ء"

(فوٹو ۱۸ مارچ ۱۹۵۷ء)


ہمدرد صحت
Hamdard-e-Sehat
-/4/-



دوسرے آل انڈیا ھمدرد کشیدہ کاری کمپی ٹیشن کے سلسلہ میں دہلی و نئی دہلی کے مختلف دستکاری اداروں اور کشیدہ کاری کی ماہر خواتین کی ایک میٹنگ ۱۰ جون ۵۶ء کو زیر صدارت شریمتی کے۔ تلاڈن، اسسٹنٹ ڈائرکٹر دہلی اسٹیٹ سوشل ویلفیر ایڈ ری دہلی تیسن منعقد ہوئی۔ اس میٹنگ کی تفصیلات صفحہ ۴۹ پر ملاحظہ فرمائیے۔ اوپر کی تصویر میں شریمتی تلاڈن (صدر) کو اور نیچے کی تصویر میں شریمتی سوشیلا موہن پرنسپل مدن موہن شلپ مہاودیالیہ دہلی کو رومالوں کے انتخابی امور پر اظہار خیالات کرتے ہوئے دیکھا جا سکتا ہے۔



جلد ۲۵
نمبر ۷

ہمدرد صحت

دہلی

جولائی ۱۹۵۶ء

فی پرچہ
۴ر
سالانہ
دو روپے
آٹھ آنے
....

مدیر: حکیم عبدالحمید دہلوی

فہرست مضامین جولائی ۱۹۵۶ء

طابع وناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی — مطبوعہ دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی — مقام اشاعت: دفتر ہمدرد صحت۔ لال کنواں دہلی

نرسوں کی تربیت اور صحت کے میدان میں ان کی حیثیت

ایک زمانہ تھا کہ دنیا کے تقریباً ہر حصے میں پیشہ ورانہ تیمارداری (نرسنگ) کو نہایت مذموم سمجھا جاتا تھا اور خصوصاً شریف خاندانوں کے افراد کے لیے یہ پیشہ اختیار کرنا کبھی گوارا نہیں ہوتا تھا۔ تاہم دقیانوسی خیالات کا یہ دور اب قریب قریب ہر ملک میں ختم ہو چکا ہے اور شریف خاندانوں کی لڑکیوں کے لیے بھی اس منزل میں قدم رکھنا کچھ معیوب نہیں رہا ہے۔

یہ دوسری بات ہے کہ ایشیا اور افریقہ کے ان ملکوں میں جنکو عرف عام میں "پس ماندہ" یا "غیر ترقی یافتہ" کہا جاتا ہے اس معاشرتی ترقی کی رفتار ذرا سست ہے۔ اسکی ایک وجہ تو ان علاقوں میں پھیلی ہوئی جہالت کی تاریکی ہے جو زیادہ سوجھ بوجھ کا موقع نہیں دیتی اور دوسری ان مختلف قسم کے وسائل و ذرائع کی کمی ہے جو اکثر منصوبوں کے قیام و استحکام میں رخنے ڈالتی ہے۔ تاہم اس ضرورت کا احساس ہو جانا ہی بڑی بات ہے۔ وسائل و ذرائع کی صورت پیدا ہو جانیکے بعد عزم و ارادہ بھی ساتھ دے تو حصولِ مقصد کے امکان میں زیادہ دیر نہیں لگتی۔

بھارت و پاکستان میں بھی جہاں باقاعدہ تربیت یافتہ نرسوں کی تعداد بہت کم ہے اور مریضوں کی کثرت کے مقابلہ میں انکی نسبت نہ ہونے کے برابر ہے۔ ہر بڑے شہر میں اس پیشہ کی تربیت کے لیے مرکز قائم کیے جا رہے ہیں اور ان میں داخلے کا یہ عالم ہے کہ بعض اوقات اربابِ حل و عقد کو اپنی تنگ دامانی کا لحاظ رکھتے ہوئے امیدواروں کو انتظار میں رکھنا یا بالکل مایوس کر دینا پڑتا ہے۔

تاہم نہا د پس ماندہ علاقوں میں مقامی حکومتوں کے علاوہ یہ ذمہ داری اقوام متحدہ کے عالمی ادارۂ صحت نے بھی اپنے سر لی ہے اور دامے، درمے، قدمے، غرض ہر لحاظ سے اس نیک کام میں تعاون کیا جا رہا ہے۔ حال ہی میں عالمی صحت کی اسمبلی کا نواں اجلاس جنیوا میں منعقد ہوا تو صحت و تن درستی کی دوسری شقوں پر غور کرنیکے علاوہ نرسنگ کے موضوع پر بھی خاص توجہ کی گئی اور ان غیر رسمی فنی مذاکرات کی رپورٹ پر تبادلۂ خیالات ہوا جو نرسوں کی تعلیم و تربیت اور صحت و تن درستی کے لائحہ عمل میں ان کی حیثیت کے متعدد پہلوؤں پر نظر ڈالنے کے لیے تقریباً چالیس ملکوں کے مابین شروع ہوئے تھے۔ چنانچہ اجلاس میں صحت و تن درستی سے تعلق رکھنے والے ذمہ دار سرکاری حکام کی سفارشات کے علاوہ خود نرسوں کے مشوروں پر بھی بحث و تمحیص ہوئی اور کثرتِ رائے سے چند فیصلے کیے گئے جو یقیناً آئندہ نسلوں کے لیے بہت ہی کارآمد ثابت ہوں گے۔

مذکورہ بالا اسمبلی کے اجلاس میں برطانیہ کی وزارتِ صحت کی چیف نرسنگ آفیسر ڈیم الزبتھ کوکین نے نرسوں کی "عالمی برادری" کی طرف سے رپورٹ پیش کی جس میں نرسوں کی اصل ذمہ داریوں پر روشنی ڈالنے اور انکی اہمیت کو تسلیم کرانے کے علاوہ اس پہلو پر زور دیا گیا ہے کہ انھیں معالجوں کے بعض فرائض و اختیارات میں حصہ لینے سے باز نہ رکھا جائے۔ انھوں نے قوی استدلال کے ساتھ دعویٰ کیا ہے کہ حصول تندرستی کی راہ میں بہت سے ایسے موڑ ہیں جہاں سے معالج نرسوں کی اعانت کے بغیر ایک قدم آگے نہیں بڑھ سکتے۔ ان کی رپورٹ اگرچہ غیر رسمی مذاکرات کے نتائج پر مبنی تھی، تاہم اجلاس میں ان پر رسمی طور پر غور کیا گیا۔ رپورٹ کے بعض نکات جن سے نرسوں کی تعلیم و تربیت اور صحت کے لائحہ عمل میں ان کی حیثیت پر روشنی پڑتی ہے حسب ذیل ہیں:۔ نرسنگ کا پیشہ اختیار کرنیوالی ہر خاتون کے فرائض میں یہ پانچ باتیں ضرور شامل ہوں:۔

(۱) بیماروں اور معذوروں کی جسمانی، حسیاتی اور روحانی ضرورتوں کا لحاظ رکھتے ہوئے ان کی تیمارداری کی جائے۔ اس تیمارداری کا میدانِ عمل خواہ شفاخانہ ہو یا گھر کی چار دیواری، مدارس ہوں یا صنعتی کارخانے۔

۲۔ طبی اعتبار سے علاج معالجے کے علاوہ مریضوں اور ان کے رشتہ داروں کو ایک عَلَم بَردارِ صحت کی حیثیت سے صلاح و مشورے دیے جائیں۔

۳۔ مریضوں اور معذوروں کی جسمانی اور حسیاتی کیفیات اور دیگر ظاہری علامات کا گہری نظر سے جائزہ لیا جائے کیونکہ انکی تندرستی کا مسئلہ حل کرنے میں اس پہلو کو بڑا دخل حاصل ہو۔ اس جائزے کا مناسب الفاظ میں خلاصہ اصل معالج کے سامنے اس طرح پیش کیا جائے کہ اسے صحیح رائے قائم کرنے میں دشواری یا غلطی نہ ہو۔

۴۔ شفاخانوں یا صحتِ عامہ کے اداروں کے لیے جب بھی طبی عملے کا انتخاب عمل میں آئے اپنی معلومات اور تجربے کی بنا پر اس انتخاب میں حصہ لیا جائے اور پھر تربیت کے لیے دستِ تعاون بڑھایا جائے۔

۵۔ طبی ضرورتوں کا تجزیہ کرنے نیز سامان و آلات یا دوسری سہولتوں کی فراہمی کا منصوبہ بنانے میں معالجین کو مشورے دیے جائیں۔

رپورٹ میں اس بات پر زور دیا گیا ہو کہ نرسنگ کی تربیت کے لیے نوجوان خواتین کو انتخاب کرنے سے پہلے عوام کے رجحانات پر اثر ڈالا جائے تاکہ وہ اس پیشہ کو غیر معزز سمجھ کر اس کی راہ میں کوئی رکاوٹ نہ ڈالنے پائیں۔ نرسنگ کا پیشہ اختیار کرنے والی طالبات کے لیے عمدہ رہائشی اور دوسری سہولتوں کا خیال رکھا جائے تاکہ وہ اس عام طریقۂ حیات سے دور نہ رہیں جو دوسری طالبات کے لیے ممکن ہو۔ نرسوں کی تعلیم و تربیت کا پورا خیال رکھنے کے علاوہ اخلاقی اعتبار سے ان کا کردار اتنا بلند کیا جائے کہ انسان دوستی کا جذبہ ان کی فطرت کا جزو بن جائے تاکہ بیماروں کی تیمارداری کو جزوِ ایمان سمجھیں۔ اس غلط روش سے اجتناب کیا جائے کہ نرسنگ کی تربیت پانیوالی خواتین کے لیے دو۔۔

رپورٹ میں اس پہلو کو نظر انداز نہیں کیا گیا ہو کہ بعض ادارے نرسوں کو دورانِ تربیت سلسلہ شروع کردیں۔ یہ طریقہ اگرچہ برا نہیں ہو تاہم طالبات کی ضرورتوں پر شفاخانہ کے مطالبہ امتیاز قائم رکھنا ذرا مشکل ہو۔ اس لیے بعض ماہرین نے رائے ظاہر کی کہ تربیت کے مرکزوں کو نرس طالبات کے عملی تجربات کے لیے اس کی ضرورت محسوس نہ ہو۔

ماہرین نے مشورہ دیا ہے کہ موجودہ اعداد و شمار کو مدِ نظر رکھتے ہوئے نرسنگ کا پیشہ اختیار کرنے کی ترغیب دینے کے لیے طالبات کو وظیفے دیے جائیں اور ان سے کوئی فیس وصول نہ کی جائے۔ ایسی صورت میں تربیتی مرکزوں کو مالی امداد دینا حکومتوں کا فرض ہو۔

مذاکرات کے دوران میں اس حقیقت کو تسلیم کیا گیا کہ زچگی اور وضع حمل کے دوسرے کاموں کی تربیت پانا اگرچہ عام نرسوں کے دائرۂ عمل میں شامل نہیں ہو۔ تاہم بنیادی باتوں سے ان کو باخبر رکھنا زیادہ مناسب ہے تاکہ ہنگامی حالات یا خاص ضرورت کے وقت تنگیٔ داماں کا عذر پیش کرکے اظہارِ مجبوری نہ کرسکیں۔

ادارۂ ہمدرد صحت کو عالمی ادارۂ صحت کی اسمبلی کے پیش کردہ نکات سے اتفاقِ رائے ہے اور امید ہے کہ پاکستان اور بھارت کی حکومتیں اپنے صحت و تن درستی کے پروگرام بناتے وقت ان باتوں کا لحاظ رکھیں گی۔

ہمارا خیال ہو کہ مسلمان خواتین کے لیے پردہ کی پابندی نرسنگ کا پیشہ اختیار کرنے کی راہ میں رکاوٹ نہیں بن سکتی۔ اول تو یہ حقیقت ہو کہ نرسوں کو ہسپتالوں یا صحت کے مرکزوں کی محدود فضا میں رہکر اپنے فرائض منصبی انجام دینے پڑتے ہیں اور اس وقت مخصوص لباس میں ان کے جسم کا بیشتر حصہ مخصوص صورت میں چھپا ڈھکا ہوتا ہو۔ دوسرے یہ کہ مریض اصولی طور پر ان کو اپنی عزیز بہنوں کے برابر سمجھتے ہیں (انگریزی زبان میں اعلیٰ نرس کو "سسٹر" یعنی بہن ہی کہا جاتا ہو) اس لیے تقاضائے مصلحت و ضرورت کے لحاظ سے بھی کہ خدمت الناس کا جذبہ اس کی تہ میں کارفرما ہوتا ہے

پاگل پن

پاگل پن (جنون) میں انسان کی عقل خراب ہو جاتی ہے، خیالات بگڑ جاتے ہیں، خوف اور بدگمانی کے ساتھ ساتھ طبیعت میں جوش اور وحشت پیدا ہو جاتی ہے۔ وہ دوسرے لوگوں سے خوفزدہ ہو کر بھاگتا یا غصے میں آ کر ان کو مارنے کاٹنے لگتا ہے۔ غرض کہ اس مرض میں مریض انسانیت کے شرف کو کھو دیتا اور حیوانیت کے عادات و خصائل اختیار کر لیتا ہے۔

اس مرض کا سبب عموماً کوئی روحانی صدمہ ہوتا ہے، مثلاً کسی عزیز کی موت یا عزیز ترین شے کے جدا ہو جانے اور مال و دولت کے برباد ہو جانے سے دماغ کو جو صدمہ پیدا ہوتا ہے، اس کے نتیجے میں یہ مرض پیدا ہوتا ہے۔ بعض اوقات معشوق کی جدائی یا اس کی بے وفائی اس مرض کا موجب بن جاتی ہے۔ گاہے دماغی کاموں میں غیر معمولی انہماک اس کا سبب ہوتا ہے۔ بعض اوقات کثرتِ مباشرت اور شراب نوشی کی کثرت اور گاہے تیز بخاروں میں مبتلا ہونے اور خونِ حیض اور خونِ بواسیر کے بند ہو جانے سے دماغ کے افعال میں خلل پڑ جاتا اور انسان اپنے ہوش کھو بیٹھتا ہے۔ بعض مریضوں میں آتشک و سوزاک کی سمیت بھی اس مرض کا سبب پائی گئی ہے۔

جب کوئی شخص اس مرض میں مبتلا ہونے والا ہوتا ہے تو پہلے وہ سُست رہنے لگتا ہے۔ اس کو درد سر رہتا ہے یا چکر آنے لگتے ہیں، خیالات پریشان رہتے ہیں، مزاج چڑچڑا ہو جاتا ہے، نیند کم آنے لگتی ہے، اخلاق و عادات بدل جاتے ہیں۔ جن چیزوں سے رغبت رکھتی ان سے نفرت ہو جاتی ہے اور جن لوگوں سے الفت تھی وہ دشمن نظر آنے لگتے ہیں۔

اس کے بعد غصہ بڑھ جاتا ہے۔ معمولی معمولی باتوں پر بگڑ بیٹھتا ہے، اور اپنے عزیز و قریب تک کو مارنے کاٹنے لگتا ہے، گاہے کپڑے پھاڑ کر گھر سے نکل بھاگتا اور جنگل بیابان کی خاک چھاننے لگتا ہے۔

نیند کا آنا موقوف ہو جاتا ہے۔ اگر کچھ دیر کے لیے آتی بھی ہے تو وہ خلیں ... سے چونک پڑتا ہے۔ گرمی سردی کا احساس جاتا رہتا ہے۔ شدید سردی میں ننگا پھرتا ہے۔ آنکھیں سرخ ہوتی ہیں، چہرہ خوفناک ہوتا ہے۔ کھانا کھانے کی خواہش بہت کم ہوتی ہے اور قبض رہتا ہے۔

علاج:- جہاں تک ممکن ہو مریض کو کسی ہوادار جگہ پر رکھیں اور اس کو آرام پہنچانے کے تمام سامان مہیا کریں۔ مکان کو ٹھنڈا اور خوشبودار رکھنے کے لیے دروازے پر خس کی ٹٹیاں لگوائیں۔ اگر ان کا انتظام نہ ہو سکے تو درختوں اور پودوں کی سرسبز شاخیں دروازے پر ٹانگیں، مکان میں چھڑکاؤ کرتے رہیں۔

مریض کی خدمت اور تیمارداری کے لیے ایسے آدمیوں کو مقرر کیا جائے جو اس سے محبت کرتے ہوں اور وہ بھی ان سے مانوس رہتا ہو۔ جن لوگوں سے اس کو دشمنی یا نفرت ہو، اس کے پاس ہرگز نہ آنے دیں۔ ایسی باتوں کا انتظام کرنے کے بعد مریض کے قبض کو دور کرنے کے لیے حقنہ کریں لیکن اگر یہ نہ ہو سکے تو آلو بخارا پانچ تولے، سنا مکی ۷ ماشے کو رات کے وقت صاف پانی میں بھگو رکھیں۔ صبح کو چھان کر ترنجبین چار تولے ملا کر دوبارہ چھان کر پلائیں۔

رفع قبض کے بعد مریض کو روزانہ ٹھنڈے پانی سے بار بار نہلائیں اور سر پر روغن کاہو یا روغنِ خشخاش لگائیں اور اندرونی طور پر مندرجہ ذیل دوا استعمال کریں۔

اسرول ایک بوٹی ہے۔ اس کو چھوٹی چندن یا چاند بوٹی بھی کہتے ہیں، یہ پاگل پن کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔ اگر مریض کو نیند نہ آتی ہو، طبیعت میں جوش اور وحشت ہو، چیختا چلاتا رہتا ہو تو اسرول بوٹی کی جڑ کو باریک پیس چھان کر سفوف بنا لیا جائے اور ایک ایک ماشہ سفوف صبح و شام بکری کے دودھ کے ساتھ دیا جائے۔

اگر اس دوا میں فی خوراک افیون دو چاول (۱/۴ رتی) ملا کر دی جائے تو اس کا اثر بہت قوی ہو جاتا ہے اور مریض کو جلد ہی آرام آ جاتا ہے۔

اس کے علاوہ شنکھاہولی بوٹی ایک تولہ، مغز تخم پیٹھا ایک تولہ دونوں کو پانی میں پیس چھان کر مصری سے میٹھا کر کے صبح و شام پلائیں تو یہ بھی جنون کے لیے بہت مفید دوا ہے۔

ماءالجبن کے استعمال سے بھی اس مرض میں فائدہ پہنچتا ہے۔ اگرچہ اس کو عموماً مسہل کے بعد استعمال کرایا جاتا ہے لیکن اگر معمولی دواؤں سے قبض رفع کرنے کے بعد بھی اس کو استعمال کرایا جائے تو اس کا استعمال فائدے سے خالی نہیں۔

ماءالجبن بنانے کے لیے ایسی بکری یا گائے کا دودھ ایک سیر لیا جائے جس نے دوسری یا تیسری بار بچہ دیا ہو اور اس کو بچہ دیے کم از کم چالیس دن ہو چکے ہوں۔ اگر اس سے زیادہ دن ہو چکے ہوں تو زیادہ اچھا ہے لیکن چار مہینے سے زیادہ نہ ہوئے ہوں، اس دودھ کو قلعی دار دیگچی میں ڈال کر ہلکی آنچ پر جوش دیں۔ جب دو تین جوش آ چکیں تو اس میں ایک بڑے لیموں کا رس نچوڑ دیں اور قلعی دار چمچہ سے چلاتے رہیں۔ دودھ پھٹ جائے گا، اس کو آگ سے اتار کر ٹھنڈا ہو لے پر کپڑے کی صافی سے چھان لیں۔

طریقہ استعمال: چھانا ہوا ماءالجبن ۷ تولے لے کر اس میں شربت عناب دو تولے ملائیں اور تین دن تک برابر اسی مقدار میں پلاتے رہیں۔ اس کے بعد روزانہ ایک ایک تولہ ماءالجبن اور تھوڑا تھوڑا شربت روزانہ اضافہ کرتے جائیں، جب ماءالجبن کی مقدار چالیس تولے اور شربت عناب کی مقدار چار تولے تک پہنچ جائے تو اسی طرح ایک ایک تولہ ماءالجبن اور تھوڑا تھوڑا شربت کم کر کے پہلی مقدار تک پہنچ جائیں۔ یہ یاد رہے کہ روزانہ تازہ ماءالجبن تیار کیا جائے۔

غذا اور پرہیز۔ پاگل مریض کے لیے دودھ سب سے اچھی غذا ہے۔ دودھ بکری یا گائے کا ہونا چاہیے۔ اس کے علاوہ دودھ، چاول بھی کھلا سکتے ہیں۔ نیز دودھ میں ساگودانہ پکا کر بھی دیا جا سکتا ہے۔ اگر ان کے استعمال سے طبیعت اکتا جائے تو ٹھنڈی سبز ترکاریاں مثلاً گھیا (لوکی)، تُرئی، پرول اور خرفہ کا ساگ روٹی کے ساتھ دیں لیکن ان میں نمک مرچ بہت ہلکا ہونا چاہیے۔ لال مرچ اور گرم مسالا بالکل استعمال نہ کریں اور گوشت سے بھی پرہیز رکھیں۔

ضروری ہدایات ۔ ۔ ۔ جنوں کا ۔ ۔ ۔ ایک ۔ ۔ ۔
تو اس کو بالکل ۔ ۔ ۔
۔ ۔ ۔ چند روز
رہتا ہے۔
اگر ۔ ۔ ۔
اس کا بہترین ۔ ۔ ۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

"ایک مریضہ کے واقعہ نے مجھے پریشان کر رکھا ہے اس لیے میں چاہتا ہوں کہ آپ اسی وقت میرے ساتھ چل کر اس خاتون کو دیکھیں"۔ یہ تھے وہ الفاظ جو میرے ایک ملاقاتی ڈاکٹر نے مجھ سے کہے میں اس وقت اپنے باغ میں بیٹھا ہوا تھا۔ چھٹی کا دن تھا لیکن مجھے اپنے اس رفیق کار کا بے وقت کسی مریضہ کے پاس لے جانا زیادہ ناگوار نہیں معلوم ہوا کیوں کہ میں جانتا تھا کہ وہ اسی وقت مجھے کہیں لے جاتا ہے جب کوئی پیچیدہ اور مشکل کیس ہو۔ چنانچہ میں نے غسل کیا۔ عمدہ کپڑے پہنے اور اپنی کار میں اس ڈاکٹر کو ساتھ لیکر پہلے اس کے گھر پہنچا اور پھر وہاں سے وہ اپنی کار میں مجھے اس مریضہ کے گھر لے گیا۔ کار میں سفر کے دوران اس ڈاکٹر نے مجھ سے کہا "وہ کچھ عجیب سی عورت ہے۔ پڑوسی اسے 'ارغوانی خاتون' کے نام سے پکارتے ہیں کیوں کہ وہ ارغوانی رنگ کے کپڑے پہنتی ہے۔ اپنے کمروں کے پردوں، فرش کا سجاوٹ کی دوسری چیزوں کے لیے ارغوانی رنگ ہی پسند کرتی ہے۔ بلکہ گل دان میں بھی ارغوانی رنگ کے پھول لگاتی ہے"۔ مجھے ڈاکٹر لیکن میں کوئی نفسیاتی معالج تو ہوں نہیں"۔

اس نے جواب دیا "یہ تو میں جانتا ہوں لیکن اس کے ان اپنے ہوتے دوسری عصبی خرابیاں بھی ہیں، مثلاً یہ کہ اس کے ہاتھ پیر میں جان نہیں رہی، ہتھیلیاں اور پنڈلیاں بالکل سن رہتی ہیں۔ اپنے پیر ٹھیک سے پھیلا نہیں سکتی۔ کچھ عجیب سا کیس ہے"۔

میں نے ڈاکٹر سے کہا "آپ تو جیسے کورساکوف کے بارے میں کچھ بتا رہے ہوں"۔ یہ ایک ایسا مرض ہوتا ہے جس میں شراب کے استعمال سے مریض کا حافظہ کمزور ہو جاتا ہے اور اس کی بھوک بھی تشویشناک حد تک کم ہو جاتی ہے۔ اس نے میرے خیال سے اتفاق کرتے ہوئے کہا "پہلے میں بھی یہی سمجھتا تھا لیکن اس مرض کا سبب تو الکحل کا استعمال ہوتا ہے"۔

"ہاں"، میں نے کہا

"لیکن وہ تو ایسی کوئی چیز استعمال نہیں کرتی۔ اسی بات کا سراغ لگانے کے لیے میں نے اس کے پاس ایک نرس بٹھا دی تھی جس نے میرے اس شبہ کی تردید کر دی ہے"۔ ڈاکٹر نے جواب دیا۔

وہ واقعی ارغوانی خاتون تھی کیونکہ جب ہم لوگ اس کے گھر پہنچے تو ہر چیز پر ارغوانی رنگ چھایا ہوا تھا۔ اس کا رات کا لباس، گھر کے پردے، بستر کی چادریں، کرسیوں کے گدے وغیرہ، غرضنکہ ہر چیز ارغوانی رنگ کی تھی۔ مریضہ نے میرا پُرتپاک خیر مقدم کیا اور شکریہ ادا کیا کہ میں نے اس کے لیے اتنی تکلیف اٹھائی لیکن مریضہ کی گفتگو میں اس کی کوشش کے باوجود تسلسل نہیں تھا۔ معائنہ نے میرے رفیق کار کی اس تشخیص کی تصدیق کر دی کہ مریضہ عضویاتی عصبی کمزوری میں مبتلا ہے لیکن مرض کی نوعیت میری نظر میں حیرت انگیز تھی۔ آخر مجھے اپنے ساتھی سے کہنا پڑا "ہ ضرور پیتی ہے"۔ اس نے جواب دیا کہ "نہیں، ایک بار اور غور کر لیجیے"۔

میں نے اسے سمجھاتے ہوئے کہا کہ "بھئی یہ ٹھیک ہے کہ بعض حالات میں ہم جسم کے اندر چھپے ہوئے زہر کی نوعیت معلوم نہیں کر سکتے لیکن ایک ایسی عورت میں جس کا یہ حال ہو اور اس کے ذہن کی یہ کیفیت ہو صاف عیاں ہے"۔ یہ باتیں میرے اور اس کے درمیان اس وقت ہوئیں جب ہم لوگ اوپر سے نیچے اتر رہے تھے۔

"تو اب اس کے علاج کی کیا صورت ہو سکتی ہے"؟ ڈاکٹر نے مجھ سے پوچھا میں نے سوچا کہ حیاتین ب کی خوراک فی الحال دُگنی کر دی جائے اور عضلات میں نرمی پیدا کرنے کے لیے مالش شروع کر دی جائے۔

میرے ساتھی نے مجھ سے پھر دریافت کیا "کیا آپ مریضہ پر اپنا خیال ظاہر کر دیں گے؟"

جواب میں میں نے کہا "ہاں اگر اس نے مرض کا سبب معلوم کیا تو میں ضرور کہہ دوں گا"۔

جس وقت ہم لوگ مریضہ سے رخصت ہو رہے تھے وہ اس وقت بھی بہکی بہکی باتیں کر رہی تھی اور مجھے اس پر اور اپنے آپ پر حیرت ہو رہی تھی لیکن ایسے مریض بہت چالاک ہوتے ہیں اور ایسی حرکتیں کرتے ہیں کہ جن پر کسی کی توجہ نہیں جا سکتی۔ خیر جب میں مسکین بنا ہوا اور گرد و پیش کی چیزوں کا جائزہ لیتا ہوا آہستہ آہستہ مریضہ کی خواب گاہ سے باہر نکل رہا تھا تو مجھے اس کی ڈریسنگ ٹیبل پر میتھیلیٹڈ اسپرٹ کی اتنی بڑی بوتل نظر آئی کہ اس سے پہلے میں نے کبھی نہیں دیکھی تھی مگر آپ یہ نہ سمجھیں کہ اس بوتل میں اسپرٹ تھی بلکہ اس میں "جن" (سفید رنگ کی خوشبودار شراب) تھی جس کا رنگ ارغوانی کر دیا گیا تھا، اور اسی شراب میں اس مرض کا سارا راز چھپا ہوا تھا۔

لارڈ ہارڈر (ملکۂ انگلستان کے معالج خصوصی)

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

یوں تو میں خود ہی مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ ہوں اس لیے کہ مجھے اپنی بیس سالہ زندگی میں بے انتہا تکلیفوں اور بیماریوں سے دوچار ہونا پڑا ہے اور شاید ہی کوئی ایسا منحوس دن ہوگا جس دن میں نے کسی قسم کی دوا وغیرہ نہ استعمال کی ہو۔ کیوں؟ یہ خدا ہی بہتر جانتا ہے۔ مگر حال ہی میں گزشتہ ماہ جو واقعہ پیش آیا ہے عجیب و غریب تو نہیں، مگر ہاں "نفسیاتی حادثہ" کی شکل میں جس کا بیان کرنا دلچسپی سے خالی نہیں۔

میرے والد صاحب حفظانِ صحت کے اصولوں کے سختی سے پابند ہیں۔ مثلاً صبح سویرے اٹھنا، نہانا، ورزش کرنا اور سیر کو جانا وغیرہ۔ گرمی سخت سردی، بارش، آندھی، طوفان کچھ بھی کیوں نہ ہو مگر ان کا یہ معمول برسوں سے جاری ہے۔ وہ مجھ سے بھی اکثر کہا کرتے تھے "بیٹا، صبح سویرے اٹھو، نماز پڑھو، ورزش کرو اور سیر کو جاؤ۔" مگر میں تو تھا چکنا گھڑا، ایک کان سے سنتا اور دوسرے سے نکال دیتا! بھلا جس شخص نے 'صبح صادق' کا تصور بھی نہ کیا ہو اس کو کیا پڑی کہ صبح سویرے سورج نکلنے سے پہلے ہی دسمبر اور جنوری کی سخت سردی میں اپنی میٹھی نیند کھو کر اور گرم گرم آرام دہ بستر کو چھوڑ کر اصولِ حفظانِ صحت کی پابندی کرتے ہوئے سیر کو جائے۔

والد صاحب کے بارہا نرمی اور محبت سے سمجھانے کے باوجود جب اس نصیحت کا مجھ پر کوئی اثر نہ ہوا تو آخر کار ایک دن مجبور ہو کر بہت غصہ اور سختی کے ساتھ اصولِ حفظانِ صحت پر انھوں نے لمبی چوڑی تقریر کرتے ہوئے پھر اس نصیحت کو دہرایا۔ میں نے سوچا کہ بکرے کی ماں کب تک خیر منائےگی ایک نہ ایک دن صبح سویرے اٹھ کر سیر کو جانا ہی پڑے گا۔ اسی شام میں نے جی کڑا کر کے عہد کر لیا کہ کچھ بھی ہو کل سے ضرور سیر کو جایا کروں گا۔ فکر سے رات کو نیند بھی نہ آئی اور تین بجے کے قریب کچھ آنکھ لگی بھی تو پورے پانچ بجے والد صاحب نے آ اٹھایا "چلو اٹھو بیٹا! صبح ہو گئی!" والدہ صاحبہ کی آنکھ بھی کھل گئی، کہنے لگیں "دہلئے! کیوں آدھی رات کو بچہ کو کڑکڑاتی سردی میں پریشان کیا۔ بھلا کوئی بات بھی ہے۔ کمزور بدن اگر ہوا لگ گئی تو اور لینے کے دینے پڑ جائیں گے۔ اس سے تو اچھا ہے زہر ہی دے دو! کوئی ضرورت نہیں سیر وَیر کی۔ بھاڑ میں جائے، سو جا بیٹا! صبح کو آٹھ بجے اٹھنا!"

مگر نقار خانہ میں کون سنتا ہے طوطی کی آواز! اس دھڑکتے ہوئے من، کپکپاتے ہوئے تن کے ساتھ اٹھا ضروریات سے فارغ ہوا۔ وضو کر کے مسجد گیا، باجماعت نماز ادا کی اور ادھر سے اُدھر ہی اپنے شہر کے پارک میں سیر کرنے کے لیے چل دیا۔ گھوما پھرا، بھاگا دوڑا۔ ۷ بجے تک گھر واپس آ گیا اور ناشتہ کیا۔ ۹ بجے تک کالج کا کام کیا اور کھانا کھا کر کالج چلا گیا۔ پہلا دوسرا اور تیسرا گھنٹہ تو خیریت گزر گیا، مگر چوتھے گھنٹے میں داہنے گھٹنے میں ہلکا ہلکا درد شروع ہوا اور پانچویں گھنٹے میں درد کافی بڑھ گیا چھٹے گھنٹے میں ہلکا ہلکا جاڑا بھی لگنے لگا اور بخار ہو گیا گر ارادہ کر لیا کہ چھٹی کے بعد ہی گھر جاؤں گا ایک گھنٹہ اور باقی تھا جو مشکل پورا کیا آخر چھٹی ہو گئی اور میں لڑکھڑاتا ہوا گھر آیا بستہ رکھا بستر پر لیٹ گیا۔ گھٹنے کا درد شدید ہو گیا، بخار تیز ہو گیا اور جوڑ جوڑ میں د...

دو دو لحاف اوپر ڈال ...

شام ہو...

اس سے پیشتر کہ دو...

وغیرہ کی گئی، کیونکہ...

لے آئے۔ والد نے کہا...

لو! اور سیر کراؤ!"

بجائے اس کے کہ بابوجی مجھے اس حالت میں دیکھ کر ڈاکٹر یا حکیم سے دوا لاتے، اُلٹا مجھ پر ہی برس پڑے "نالائق، گدھا، پاجی، بہروپیہ کہیں کا! صبح سویرے اٹھنے سے بچنے کے لیے کیا سانگ بھرا ہے" اتنا سننا تھا کہ میرے تن بدن میں آگ ہی تو لگ گئی۔ کچھ تو پہلے ہی سے بخار اور درد کی آگ نے جلا رکھا تھا، بابوجی کے ان الفاظ نے اور بھی سونے پر سہاگہ کا کام کیا۔ نہ جانے کن جذبات کے تحت میں نے لحاف اتار پھینکے۔ پاؤں ہلا بھی نہ جاتا تھا اور پاؤں میں یہ کہتا ہوا اٹھ کھڑا ہوا "اچھا میں نالائق، گدھا، پاجی اور بہروپیہ ہی سہی مگر کل صبح سویرے ہی اٹھ کر سیر کو ضرور جاؤں گا!"

بابوجی خوش تھے، والدہ کھڑی مسکرا رہی تھیں اور میرا درد و بخار غائب ہو چکا تھا!

(نذر محمد عاطفی)

فنِ طب کی ابتدا اور انتہا

حکیم مولوی عبدالواحد

قیاس و قرائن اس بات کی تائید کرتے ہیں کہ حضرتِ انسان ابتدائے آفرینش ہی سے علمِ طب کا محتاج تھا، اور اسکی یہ محتاجی ہی ایک عظیم فن کی ایجاد و تدوین کا باعث ہوئی۔ انسان ایک متحرک اور ذی حس جاندار ہے۔ دنیا کی ہر متحرک شے پر نظر ڈالیے اس میں تغیرات کا لاحق ہونا لازمی نظر آئے گا۔ دوسری چیزوں کو نظر انداز کرتے ہوئے صرف انسان کی بنائی ہوئی مشینری کا جائزہ لیجیے اس کو حرکت میں لانے کے لیے کوئلہ یا تیل کی ضرورت ہے، جوں ہی کوئلہ یا تیل کا ذخیرہ ختم ہوتا ہے اس کی حرکت رک جاتی ہے اور وہ اپنے کام کو جاری نہیں رکھ سکتی۔ بعض اوقات ایسا بھی ہوتا ہے کہ کوئلہ یا تیل کی موجودگی کے باوجود کل پرزوں میں کوئی عارضی خرابی پیدا ہو جاتی ہے اور مشین کی کارکردگی ... ہو جاتی ہے۔ ایک وقت ایسا بھی آتا ہے کہ کل پرزے برابر کام کرتے کرتے اس قدر گھس جاتے ہیں اور مشین از کار رفتہ ہو کر رہ جاتی ہے۔

بالکل یہی حال انسانی مشینری کا ہے ... دنیا کی دوسری چیزوں سے ... مشینری ہے اور یہ ایک ایسی قدرتی مشینری ہے جو رات دن میں کبھی ... اور اس کے افعال کی باریکیوں کے سامنے انسان کی بنائی مشینری ہیچ ہے۔ اس انسانی مشینری کو متحرک رکھنے کے لیے خوراک کی ضرورت ہے، اور اس کو علی حالہ درست اور صحیح حالت میں رکھنے کے لیے صاف ستھرا رکھنے اور کوئی نقص پیدا ہو جانے پر اسکو دور کرنے کی حاجت ہے۔

ایک چھوٹا بچہ نہیں جانتا کہ آگ کا شعلہ جلانے والی چیز ہے اس لیے وہ اس کو ایک دل پسند چیز سمجھتے ہوئے بلا جھجک اس کو پکڑنے کی کوشش کرتا ہے، لیکن اس کے پکڑنے سے اس کا ہاتھ جل جاتا ہے اور اس کو تکلیف پہنچتی ہے۔ یہ تجربہ اسکے لیے سبق آموز ثابت ہوتا ہے۔ وہ آئندہ آگ کے شعلوں یا انگاروں کی دلفریبی میں نہیں آتا۔ اگر بہ تقاضائے عمر وہ ایک بار کے سبق کو بھول جاتا ہے تو دوسرے اور تیسرے بار کے تجربے سے اسکے ذہن میں یہ سبق پختہ ہو جاتا ہے کہ آگ جلانے والی چیز ہے اس سے ضرور بچنا چاہیے۔

اس کارگاہ کی ابتدائے تخلیق میں جب حضرت انسان یہاں جلوہ گر ہوئے تو اس کا حال بھی ایک بچے کی طرح تھا۔ اس کو نہ تو اپنے رکھ رکھاؤ کی باتوں کا علم تھا، نہ وہ اپنے گرد و پیش کی مفید و مضر چیزوں کو جانتا تھا۔ قدرت اسکی استاد اور رہبر تھی وہی قدم قدم پر اس کی رہبری کرتی تھی۔ سردی نے ستایا اور ٹھٹھرایا تو کھوؤں اور غاروں کو اپنا مسکن بنایا، گرمی اور دھوپ سے تکلیف پہنچی تو دن کو سایہ دار درختوں کے نیچے اور رات کو کھلے میدان میں بسیرا کیا، بھوک لگی تو دوسرے جانداروں کے دیکھا دیکھی دوسرے کمزور جانوروں کا شکار کرنے اور ان کا گوشت کھانے کی سوجھی، کسی جانور کو کوئی پھل کھاتے دیکھا تو خود بھی اس کا مزہ چکھنے کا شوق پیدا ہوا، جو خوش مزہ معلوم ہوا اس کو برابر کھانے لگا، بدمزہ محسوس ہوا تو اس سے ہمیشہ کیلیے کنارہ کیا، پیاس لگی تو اس کو بجھانے کے لیے پانی کو مناسب چیز قرار دیا۔

غرض کہ اسی طرح انسان دنیا کے مکتب میں تعلیم حاصل کرتا اور تجربات بڑھاتا جا رہا تھا۔ اتفاق سے کسی بے اعتدالی کی وجہ سے درد سر ہو گیا یا بخار آگیا تو اس کو ایک خلافِ عادت واقعہ سمجھتے ہوئے کسی دوسرے اپنے سے زیادہ تجربہ کار انسان کی طرف متوجہ ہوا اس نے مریض کی تسلی یا نفسیاتی اثر ڈالنے کیلیے درد کی جگہ پر ہاتھ پھیرا اور کچھ پھونکا، اتفاق سے درد کافور ہو گیا یا کم ہو گیا تو جھاڑ پھونک کی بنیاد پڑ گئی اور مختلف پیدا ہونے والی شکایتوں کے پیدا ہونے کا سبب خبیث روحوں کو قرار دیتے ہوئے جادو، ٹونے، ٹوٹکے اور جھاڑ پھونک سے علاج ہونے لگا اگر کوئی شکایت دور نہ ہوئی تو اس کو کسی بڑی خبیث روح کا ستانا سمجھ کر اس کا علاج سمجھ لیا گیا، اور اس طریق علاج کا نام بھی "طب" رکھ لیا گیا۔ یہ واضح رہے کہ لغت میں طب کے معنیٰ سحر اور جادو کے بھی ہیں۔

ہمارے ان قیاسات کی تائید میں آج بھی مختلف قومیں موجود ہیں، جو دیوی دیوتاؤں، بھوت پریت اور جنوں کی خفگی کو مرض کا سبب قرار دیتی ہیں اور بعض سمجھتے ہیں کہ کسی دشمن نے جادو کرا دیا ہے لہٰذا وہ اس کا علاج جادو ٹونے ٹوٹکے اور جادو منتر سے کراتے ہیں دور کیوں جائیے، خود ہمارے ملک میں ایسے لوگ موجود ہیں جو مرگی، ہسٹیریا، چیچک وغیرہ امراض خبیثہ کو آسیب زدگی یا دیوی دیوتا کا قہر خیال کرتے ہیں اور دق و سل جیسے مرض کے متعلق یہ رائے قائم کر لیتے ہیں کہ "کسی دشمن نے جادو کر دیا ہے، اسی لیے کوئی دوا اثر نہیں کرتی"۔

دنیا کے مختلف حصوں میں متعدد وحشی اور جنگلی قومیں آباد ہیں جو مردہ اشخاص کی خبیث روحوں کو بیماریوں کے پیدا کرنے کا سبب سمجھتی ہیں اور یہ خیال کرتی ہیں کہ جو شخص زندگی میں کسی کا دشمن ہوتا ہے، مرنے کے بعد بھی اس کی روح زندہ دشمن کے جسم میں حلول کر کے اس کو ستاتی رہتی ہے۔

مذکورہ بالا بیان کا یہ مقصد قطعی نہیں ہے کہ انسان کے ابتدائی دور

میں صرف ان ہی توہمات سے مرض کا ازالہ کیا جاتا تھا۔ نہیں! ان کے ساتھ اصول حفظ صحت کے قواعد کا بھی انسان کو علم ہو رہا تھا۔ مرض کے دفعیے کے لیے مختلف قسم کی جڑی بوٹیاں اور تدبیریں اس کی معلومات میں اضافہ کر رہی تھیں، لیکن یہ سب کچھ محض اتفاقات سے تعلق رکھتا تھا۔ مثلاً ایک شخص نے ضرورت سے زیادہ کھانا کھا لیا یا کوئی ایسی چیز کھا لی جو اس کے کھانے کے قابل نہ تھی اس سے اس کے پیٹ میں درد ہونے لگا، قے اور دست آنے لگے تو سمجھ لیا گیا کہ ضرورت سے زیادہ پیٹ بھر لینا تکلیف دہ ہے یا یہ کہ یہ نقصان رساں چیز کھانے کے قابل نہیں ہے۔ تیز دھوپ میں دیر تک کام کرنے یا چلنے پھرنے سے بخار آ گیا یا درد سر ہونے لگا تو معلوم کر لیا گیا کہ زیادہ دیر تک تیز دھوپ میں رہنے سے تندرستی کو نقصان پہنچتا ہے، دن بھر کی محنت کے بعد آرام کرنے اور سونے کی ضرورت ہے، ایسا نہ کرنے سے انسان بیمار ہو جاتا ہے۔ یہ معلوم ہونے کے بعد دن کو کام کے لیے اور رات کو آرام کیلیے مخصوص کر لیا گیا۔

اسی طرح محض اتفاقی طور پر مختلف بیماریوں کے لیے متعدد دوائیں معلوم ہوتی گئیں چنانچہ طبی کتابوں میں ایسے متعدد واقعات لکھے گئے ہیں اگرچہ یہ واقعات ابتدائی دور کے بعد سے تعلق رکھتے ہیں لیکن ماضی بعید کی معلومات کی طرف اشارہ کر رہے ہیں۔

ایک شخص استسقاء میں مبتلا ہوا، بہت کچھ علاج کیا لیکن فائدہ نہ ہوا۔ اتفاق سے ایک روز اس نے ٹڈیاں کھائیں ان کے کھاتے ہی اسکو دست آنے لگے اور تین روز تک برابر آتے رہے، نتیجہ اس کا یہ ہوا کہ اس کا مرض استسقا جاتا رہا۔ حکمائے وقت نے اس عجیب و غریب واقعے کے متعلق تحقیق کی تو معلوم ہوا کہ ٹڈیاں مازریون بوٹی کھائے ہوئے تھیں اور اس کی وجہ سے مریض کو دست آئے اور اس کا مرض جاتا رہا۔ اس کے بعد یہ بوٹی تنہا کسی دوسرے مریض کو کھلائی گئی تو مذکورہ بالا اثر ظاہر ہونے کے بعد اس کو استسقاء کے لیے مفید سمجھ کر علم الادویہ میں داخل کر لیا گیا۔

ایک مرتبہ چین میں اتنا شدید قحط پڑا کہ لوگ جنگلی جڑی بوٹیاں بطور خوراک کھانے لگے۔ بہت سے آدمی جو فساد خون میں مبتلا تھے چوب چینی کے کھانے سے اچھے ہو گئے اور اس طرح چوب چینی کے مصفی خون ہونے کا علم ہوا۔

فریدون شاہ ایران کے زمانے میں شکار کے لیے ایک ہرن کو تیر مارا، ہرن تیر لگنے سے زخمی ہو کر لنگڑاتا ہوا بھاگ گیا۔ اتفاق سے دوسرے روز ہرن کو اچھلتے کودتے دیکھا گیا تو بڑی حیرت ہوئی۔ اس ہرن کو پکڑا گیا تو اس زخمی مقام پر ایک چیز لگی دیکھی گئی۔ تحقیق و جستجو کے بعد وہاں کسی جگہ پر یہ چیز

پائی گئی جس کو مومیائی کے نام سے موسوم کیا گیا اور زخموں کو اچھا کرنے اور ضربات کے اثرات کو دور کرنے کے لیے مفید سمجھ لیا گیا۔

شراب کے ایک مٹکے میں کسی طرح سانپ گر کر مر گیا تھا، وہاں ایک جذام کا مریض بھی سخت تکلیف میں مبتلا تھا۔ لوگوں نے یہ شراب اس مجذوم کو پلا دی تاکہ اس کے پینے سے یہ مر جائے اور اس کی تکالیف کا خاتمہ ہو۔ مریض بے ہوش ہو گیا، اور بجائے مرنے کے اچھا ہو گیا۔ اس کے جسم کی گلی سڑی کھال سانپ کی کینچلی کی طرح اتر گئی اور زخم اچھے ہو گئے۔

زمانۂ حال میں بھی متعدد مفید دوائیں محض اتفاق سے دریافت ہوئیں۔ سنہ ۱۹۲۸ء کا واقعہ ہے کہ ایک برطانوی سائنس داں ایک خاص قسم کے مہلک جراثیم کی کاشت کر رہے تھے ان کو ظرف میں ایک طرف پھپھوندی لگ [illegible]

اور جس طرف یہ پھپھوندی لگ گئی [illegible]

کیا گیا کہ اس پھپھوند [illegible]

حقیقت ثابت ہوا [illegible]

غرض کہ [illegible]

انسان کے ذخیرۂ معلو[illegible]

و تمدن کی طرف بڑھتا رہا وہ ان معلومات میں بھی اضافہ کرتا رہا۔ بعض لوگ مختلف ملکوں کی سیر کرتے اور وہاں کی مفید جڑی بوٹیوں کو دریافت کر کے ان سے دوسرے لوگوں کو فائدہ پہنچاتے تھے، یا جب کسی شخص کو کوئی دوا معلوم ہوتی تھی وہ کسی مصیبت کے بچاری کو بتا دی جاتی تھی، وہ اس کو اپنی یاد داشت میں لکھ لیتا اور بوقت ضرورت اپنی معلومات سے دوسروں کو فائدہ پہنچاتا۔ یہ فن طب کا ابتدائی دور تھا۔ لیکن جب انسان کافی ترقی کر چکا تو اس نے اس کی تدوین کی ضرورت کا احساس کیا، مختلف جڑی بوٹیوں اور دوسری مفید دواؤں کو ایک جگہ جمع کیا اور ان کو مختلف شکلوں میں استعمال کرنے لگا، مثلاً سفوف، گولیاں، معجون وغیرہ بنا کر استعمال کی جانے لگیں، اور محض اتنا ہی کافی نہ سمجھ کر جسم انسان کی مشینری کا گہری نظروں سے مطالعہ اور امراض کے اسباب کی طرف متوجہ ہو گیا اور آہستہ آہستہ علم التشریح (اناٹومی) افعال الاعضاء (فزیالوجی) علم الامراض (پیتھالوجی)، علم الجراحت (سرجری)، علم العلاج (میڈیسن) میں وہ کمال حاصل کیا کہ آج انسان خود اس کمال پر حیران ہے۔

جسم کے باریک سے باریک رگ و پٹھوں کی ساخت کا پتہ لگایا اور ایک ایک چیز کے متعلق اس کے فعل کو معلوم کیا اور اس سے نہایت مفید نتائج دریافت کیے۔ ایکس رے جیسی مفید چیزیں ایجاد کیں جن سے دنیائے طب میں

[illegible] سے غیر مرئی چیزوں کو دیکھا جاسکتا ہے۔ ان ایجادوں کے ذریعے اندرونی اعضاء کے زخموں، رسولیوں اور ان میں پیدا ہونے والی پتھریوں کو دیکھ کر نہایت آسانی سے علاج کیا جاسکتا ہے۔ اسی طرح ٹوٹی ہوئی ہڈی کو دیکھ کر اس کو صحیح طور پر جوڑنے میں مدد لی جاسکتی ہے۔ اور اگر میدانِ جنگ میں سپاہی کو گولی لگ جائے اور وہ کسی حصۂ جسم میں گھس کر رہ جائے تو ایکس رے سے اس کی جگہ معلوم کر کے اس کو آسانی سے نکال لیا جاتا ہے۔ علم الامراض میں گراں قدر معلومات جمع ہوگئیں اور اس سلسلہ میں علم الجراثیم (بیکٹیریالوجی) نے ایک انقلاب پیدا کر دیا۔

طاعون، چیچک، ہیضہ وغیرہ متعدی وبائی امراض جن سے شہر ویران ہو جاتے تھے اور موت کی وہ گرم بازاری ہوتی تھی کہ لوگ الامان والحفیظ پکار اٹھتے تھے، موجودہ علم الامراض خصوصاً علم الجراثیم کے ذریعے ان کا مناسب علاج ہونے لگا اور ان مہلک بیماریوں کی روک تھام ہونے لگی۔ بلکہ ان علوم کے طفیل بعض ملکوں میں ان کا نام و نشان بھی نہ رہا۔ علم الجراحت (سرجری) نے جو ترقی کی ہے وہ ہمارے سامنے ہے۔ اس کے کمالات دیکھ کر بے ساختہ داد دینی پڑتی ہے۔ چنانچہ جراحی کے ان کمالات نے "قلب جراحت کو برداشت نہیں کرتا" کے قدیم نظریے کو غلط ثابت کر دیا۔ آج قلب پر عمل جراحی ہی نہیں ہوتا بلکہ اس کو سینے سے باہر نکال لیا جاتا ہے اور ضروری عمل کے بعد پھر سینے میں اس کے اصل مقام پر رکھ دیا جاتا ہے۔ گزشتہ جنگ عظیم میں گولی کا ایک ٹکڑا ایک سپاہی کے دل میں گھس گیا تو اس کو ایکس رے سے معلوم کرنے کے بعد نکال لیا گیا اور زخمی اچھا ہو گیا۔ پھیپھڑوں کے زخم کو لاعلاج خیال کیا جاتا تھا اور دلیل اس کی یہ دی جاتی تھی کہ "زخمی عضو کے اچھا ہونے کے لیے سکون لازمی ہے لیکن پھیپھڑوں کے لیے سکون ناممکن ہے لہٰذا ان کے زخم کا اچھا ہونا بھی ناممکن" لیکن آج ہم دیکھ رہے ہیں کہ فن جراحی کے کمال کی بدولت زخمی پھیپھڑے کو ساکن کر دیا جاتا ہے جس سے اس کے اچھا ہونے میں مدد ملتی ہے، اسی پر بس نہیں اگر پھیپھڑے کا زیادہ تر حصہ زخمی ہوتا ہے اور اس کو ناقابلِ علاج تصور کر لیا جاتا ہے تو اس کو کاٹ کر سینے سے نکال لیا جاتا ہے اور دوسرے تندرست پھیپھڑے سے زندگی کے قیام کا انتظام کر دیا جاتا ہے۔ اسی طرح گردے کا لاعلاج مرض پیدا ہونے کی صورت میں ایک گردے کو نکال کر جسم سے باہر پھینک دیا جاتا ہے اور جسم انسان کی مشینری کی صفائی کا ذمہ دار مریض کو جلد از جلد شفایاب کرتے ہیں اور مہلک امراض سے نجات دینے کے لیے عمل احتقان (انجکشن) ایجاد کیا گیا جس میں دوا کی قلیل مقدار جلدی یا وریدی عمل احتقان کے ذریعے دورانِ خون میں شامل کی جاتی ہے۔ اگر مریض درد قولنج یا گردے کے درد کی وجہ سے ماہی بے آب کی طرح تڑپ رہا ہے، مریض کی تکلیف کم کرنے کی کوئی تدبیر کام نہیں دیتی تو عمل احتقان کے ذریعہ مارفیا کا انجکشن اس کو فوراً آرام کی نیند سلا کر اس کی تکلیف کو آناً فاناً دور کر دیتا ہے۔ اسی پر کیا موقوف ہے سوزاک، آتشک، سل و دق، نمونیہ، ملیریا، میعادی بخار وغیرہ جراثیمی بیماریوں کے لیے ایسی دوائیں ایجاد ہو چکی ہیں جو عمل احتقان کے ذریعے استعمال کرنے سے ان بیماریوں کو بہت جلد ختم کر دیتی ہیں۔

اب اس سے بھی زیادہ ترقی کرتے ہوئے ایسی کوششیں کی جارہی ہیں کہ مریض کو مرض سے محفوظ رکھنے کے لیے براہ راست نہ کوئی دوا کھلانی پڑے گی اور نہ انجکشن کی ضرورت ہوگی بلکہ جس مرض سے محفوظ رکھنا مقصود ہوگا اس مرض کی خاص دوا کا انجکشن گائے بھینس کو کر دیا جائے گا۔ یہ دودھ پینے والے کے جسم میں اس مرض کے لیے قوتِ مدافعت پیدا کرے گا۔ اس بارے میں سائنس داں کامیاب تجربے کر چکے ہیں، امید ہے کہ اس طریقے سے طبی دنیا میں ایک انقلاب آجائے گا، اور آئندہ اس قسم کا دودھ قوتِ مدافعت پیدا کرنے کا کام ہی نہ دے گا بلکہ یہ اس مرض کو دور کرنے کا بھی موجب ہوگا اور اس طرح یہ دودھ غذا بھی ہوگا اور دوا بھی!

اس کے علاوہ جان دار کے خون کو بلکہ یہ کہیے کہ جان دار کے تمام جسم کو برف کے مانند منجمد کر کے مردہ کر دیا جاتا ہے، لیکن کچھ مدت کے بعد اس جسم کو حرارت پہنچا کر دوبارہ اس کی زندگی بحال کر دی جاتی ہے۔ اس عمل کے ذریعے بڑے بڑے منصوبے بن رہے ہیں، اور انسان کو اس طرح منجمد کر کے دو سال یا پانچ اور دس سال کے بعد اس کو حرارت پہنچا کر دوبارہ بدستور حالت میں لایا جاسکے گا۔ نیز حادثات میں زیادہ خون نکل جانے کی وجہ سے تازہ ہلاک شدہ کو نقل الدم کے ذریعے دوبارہ زندہ کرنے کے کامیاب تجربے ہو رہے ہیں۔ یہ ہے فن طب کی انتہا۔

بانجھ ککوڑا

ککوڑا ایک بیل دار بوٹی ہے، موسم برسات میں پیدا ہوتی ہے، جھاڑیوں اور آس پاس کے درختوں پر اس کی بیل چڑھ جاتی ہے۔ پتے گڑی کے پتوں جیسے ہوتے ہیں اور اس میں دستورے کے پھلوں سے مشابہ لیکن ان سے چھوٹے پھل لگتے ہیں، ان پھلوں پر دستورے کے پھلوں جیسے کانٹے ہوتے ہیں۔ ان کو پکا کر بطور نا خورش کھاتے ہیں۔ اسی ککوڑے کی ایک قسم ایسی بھی ہے جس کو پھل نہیں آتے اسی لیے اس کو بانجھ ککوڑا کہتے ہیں۔ بانجھ کھا کھا اور کنڈو کا کرا بھی اس کے علاقائی نام ہیں، زیادہ تر اس کی جڑ بطور دوا مستعمل ہے۔

بانجھ ککوڑے کی جڑ زہریلے جانوروں خصوصاً سانپ کے زہر کا تریاق ہے۔ یہ زیادہ تر سانپ کے زہر کو دُور کرنے کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ الادیہ اس بارے میں نہایت مفید اور مؤثر دوا ہے۔ چنانچہ بانجھ ککوڑے کی جڑ تقریباً ڈیڑھ تولے کر پانی میں پیس چھان کر سانپ کے کاٹے ہوئے کو پلا دیتے ہیں اس کے پلانے سے قیئیں آتی ہیں اور سانپ کا زہر دفع ہو جاتا ہے، اگر اس پانی میں دو تین رتی تمباکو خشک پیس کر ملا دیا جائے تو اس کا اثر قوی ہو جاتا ہے۔

اگر سانپ کے کاٹنے سے زخم ہو جائے تو بانجھ ککوڑے کی جڑ پانچ تولے کر گھی دس تولہ میں ڈال کر جلائیں، اس کے بعد رگڑ کر مرہم سی بنا لیں، اس کو زخم پر لگائیں، زخم جلد اچھا ہو جائے گا

سانپ کے علاوہ بچھو، نیولا، چوہا، بلی وغیرہ جانوروں کے کاٹے ہوئے پر اس جڑ کو پیس کر لگانے سے آرام ہوتا ہے۔

اگر ان زہریلے جانوروں کے کاٹنے سے خون میں گرمی پیدا ہو کر فساد خون کی صورت پیدا ہو جائے تو اس حالت میں جڑ کو چھ ماشے کی مقدار میں پانی میں پیس چھان کر چند روز پلانے سے مریض اچھا ہو جاتا ہے۔ اس غرض کے لیے بانجھ ککوڑے کے پتے بھی پیس چھان کر پلاتے ہیں۔ اگر چھپکلی کے کاٹنے سے ورم ہو جائے تو وہ بھی بانجھ ککوڑے کی جڑ کا لیپ لگانے سے اچھا ہو جاتا ہے۔

یہ جڑ کیڑوں کو بھی مارتی ہے۔ اگر زخم میں کیڑے پڑ جائیں تو اس جڑ کو پیس کر لگائیں، یا بانجھ ککوڑے کے پتوں کا پانی نکال کر زخم پر ٹپکائیں، کیڑے ہلاک ہو جائیں گے۔ اس کے بعد بانجھ ککوڑے کو گھی میں جلا کر مرہم بنائیں جیسا کہ اوپر لکھا ہے، اس کے لگانے سے زخم جلد ہی اچھا ہو جائے گا۔

یہ مصفی خون بھی ہے۔ اگر بدن پر پھوڑے پھنسی نکلتے ہوں کھجلی داد جیسے مرض ہوں تو اس کے پتوں کو پانی میں پیس چھان کر پلائیں، اور جڑ کو سرسوں کے تیل میں جلا کر تیل کو صاف کر کے بدن پر مالش کریں۔

بلغمی کھانسی اور دمہ کے ...

اس فائدے کے لیے بانجھ ...

پاؤ سیر ہوتا ہے تو اس ...

ایک ایک تولہ کی مقدار ...

پیداوار کی پوری قیمت

منشی معتدم

گزشتہ چند برسوں میں زراعتی میدان میں خوب ترقی ہوئی ہے ہمارے کاشتکاروں کو بڑھیا بیجوں، کھیتی باڑی کے لئے آلات اور جدید زراعتی طریقوں کی اہمیت کا اچھی طرح احساس ہوگیا ہے اور وہ ان کے استعمال سے زیادہ سے زیادہ زراعتی پیداوار حاصل کرنے کے لیے سرگرم رہتے ہیں لیکن ہمارا کسان جہاں زمین سے زیادہ اناج پیدا کرنا سیکھ گیا ہے وہاں وہ اس اناج کی فروخت سے پوری قیمت حاصل کرنا نہیں سیکھا۔ آجکل کی دنیا میں جہاں ہرطرف اقتصادی کشمکش ہے، زمینداروں کو زیادہ سے زیادہ فصل پیدا کرنے پر ہی بس نہیں کرنا چاہیے بلکہ انہیں پیداوار کی پوری قیمت وصول کرنے کے اصول سے بھی انفرادی اور اجتماعی طور پر واقفیت حاصل کرنا چاہیے۔ اجناس کو خریدنے والے عموماً منظم، دولت مند اور تجربہ کار بیوپاری ہوتے ہیں۔ کسانوں کو شاید معلوم نہیں کہ ان حالات میں انھیں کسقدر نقصان میں رہنا پڑتا ہے اور ان کو وصول ہونے والی قیمت اور آخری گاہک کی طرف سے ادا کی جانے والی قیمت میں کتنا فرق ہوتا ہے مثال کے طور پر کیا کسان جانتا ہے کہ جن دنوں لوگ خوش حال تھے اس وقت ...ائت کے خریداروں کی طرف سے ادا کردہ ایک روپیہ میں سے اس کے ...ے میں صرف آٹھ یا نو آنے ہی آتے تھے؟ اسے یہ بھی معلوم ہونا چاہیے کہ ...ں آڑو کے باغ کے مالک کو ان آڑوؤں کے آخری خریدار کی طرف سے ...کردہ ایک روپے میں سے صرف چار آنے ہی وصول ہوتے ہیں اس کے ...بلہ میں پرچون فروش سوا سات آنے بطور نفع کما لیتا ہے۔ اسی طرح ...ے اور دودھ پیدا کرنیوالے کو آخری گاہک کی طرف سے ادا کردہ رقم کا ...نصف حصہ ہی وصول ہوتا ہے۔

اگر زمیندار یا کسان ان باتوں کو سمجھتا ہے تو اسے یہ بتانے کی ...ت نہیں کہ جب تک وہ اپنی جنس کی پوری قیمت وصول کرنے پر توجہ ...دے گا اس کی اچھے طریقوں سے حاصل کردہ زیادہ پیداوار کا نفع برے ...سے فروخت کرنے کی وجہ سے خورد برد ہو جائے گا۔ پیداوار کو فروخت ...ں جن باتوں کا خاص خیال رکھنا چاہیے وہ یہ ہیں۔

بہتر اقسام کے بیج:- یہ سب کو معلوم ہے کہ گندم کی سی۔ ۵۹۱ کی قسم سے ڈرہ کے مقابلے میں زیادہ پیداوار حاصل ہوتی ہے اس لیے سی ۵۹۱ کے بجائے گھٹیا قسم کا بیج استعمال کرنا یا اس کی پیداوار میں گھٹیا اقسام کے گیہوں ملاکر فروخت کرنا زمینداروں کے لیے بہت نقصان دہ رہتا ہے۔ اسی طرح ناصاف کردہ مٹی اور دوسری اجناس والی گندم اصلی قیمت سے کم نرخوں پر فروخت ہوتی ہے۔ دیکھنے میں آیا ہے کہ جنوری ۱۹۵۰ء کی ایک خاص تاریخ کو خالص سی ۵۹۱ گندم کا بھاؤ منڈی میں ۱۴ روپے فی من تھا اور صاف ڈرہ کا نرخ ۱۳ روپے ۱۲ آنے فی من تھا۔ عام ... ...

دوسری اجناس اور ...

فی من تھا۔ ڈرہ جس ...

۱۱ آنے فی من اور جس ...

۱۲ روپے ۱۲ آنے فی من ...

۸ آنے فی من فروخت ہو ... ...

کیے جاتے تو الگ الگ ہر حصے کی کل قیمت پہلی حالت کے بالمقابل چنے والے ڈرہ کی صورت میں ۲ فی صدی اور جو والے ڈرہ کی صورت میں ۵ فی صدی زیادہ وصول ہوتی۔ پس لازم آتا ہے کہ پیداوار کو خالص حالت میں فروخت کیا جائے اور مختلف قسموں کی ایک جنس کو علیحدہ علیحدہ فروخت کرنا اور ان کی درجہ بندی کرنا مفید رہتا ہے۔

درجہ بندی:- درجہ بندی سے زمیندار کو بہت فائدہ پہنچتا ہے کیونکہ اس طرح وہ تجارت سے متعلقہ کئی ایک کارروائیوں سے بچ جاتا ہے اور اسے پیش آنے والے خریداروں کے خرچ اور تجارتی نقصان کے خطرے بھی بہت کم ہو جاتے ہیں۔ انہی باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے ہمارے صوبہ میں بہت سی چیزیں بالخصوص گھی، آٹا، چاول، پھلوں اور انڈوں کی درجہ بندی کا کام شروع کیا گیا۔ اس فہرست میں مزید اشیاء بھی شامل کی جا رہی ہیں۔ درجہ بندی سے پورا فائدہ تب ہی حاصل ہو سکتا ہے جبکہ زمیندار اپنے آپ کو فروخت سے متعلقہ کوآپریٹو سوسائٹیوں میں منظم کر لیں۔ محکمہ زراعت کا مارکیٹنگ سیکشن انھیں اس کام میں پوری پوری امداد مہیا کر سکتا ہے۔

سوال و جواب

دائمی قبض

سوال :- میری عمر ۲۵ سال ہے۔ دائمی قبض رہتا ہے، روزانہ بکری کا دودھ پیتا ہوں مگر قبض میں بجائے افاقہ کے اضافہ ہوتا ہے۔ کوئی ایسی تدبیر بتلائیے جس سے قبض رفع ہوتا رہے (خریدار ۵۰۷۵)

جواب :- دودھ بکری کا ہو یا گائے اور بھینس کا، آپ اس میں چینی کے بجائے لال شکر ملا کر پیا کیجیے، اس سے رفع قبض میں بہت مدد ملے گی۔ اس کے علاوہ موٹے آٹے کی روٹی، سبز ترکاریاں اور ساگ پات کھائیے، تازہ پھل استعمال کیجیے، روزانہ صبح و شام پیدل سیر و تفریح کیجیے۔ امید ہے کہ ان تدابیر پر عمل کرنے سے آپکا دائمی قبض دور ہو جائے گا۔

پارے کی گولی

سوال :- پارے کی گولی کے متعلق عوام میں جو باتیں مشہور ہیں ان کے متعلق آپ کا کیا خیال ہے؟ اور کیا پارے کی گولی آپکے یہاں بھی تیار ہوتی ہے؟ (عبدالسلام خریدار ۵۰۲۸)

جواب :- پارے کی گولی کے متعلق عوام میں جو مبالغہ آمیز باتیں مشہور ہیں ہمارے نزدیک وہ بالکل غلط ہیں۔ ہمدرد دواخانہ کوئی ایسی چیز تیار نہیں کرتا جس کو بار بار تجربے کی کسوٹی پر پرکھ کر اسکے فوائد کا یقین نہ کر لیا گیا ہو۔

بالوں کا جھڑنا

سوال :- میرے سر کے بال دو تین سال سے برابر جھڑ رہے ہیں ان کو جھڑنے سے روکنے کی تدبیر بتلائیے۔ (س۔ آر۔ کے۔ خریدار ہمدرد صحت)

جواب :- اگر آپ کا ہضم خراب ہو یا قبض رہتا ہو تو اس کی اصلاح کیجیے۔ غذا میں دودھ، گھی، مکھن اور تازہ پھل استعمال کیجیے۔ روزانہ بالوں کی جڑوں میں آملہ خشک کو پانی میں پیس کر لگائیے۔ دو گھنٹے کے بعد دھو ڈالیے اور روغن آملہ استعمال کیجیے یا ہمدرد کا ہمدرد ہیر آئل لگایا کیجیے۔

جلد کی خشکی

سوال :- بیماری سے اچھا ہونے کے بعد میرے بدن کی تمام جلد میں خشکی اور خارش پیدا ہو گئی ہے، اس کو دور کرنے کی تدبیر بتلائیے (ایم۔ ذکی خاں۔ رامپور)

جواب :- بیماری کی حالت میں عمدہ اور جدید خون کی پیدائش کم ہونے کی وجہ سے یہ حالت ہو گئی، فکر نہ کیجیے عام صحت کی بحالی کے ساتھ ساتھ جسم میں خون کی پیدائش بھی زیادہ ہوگی اور جلد پر خشکی دور ہو جائے گی۔ غذا میں دودھ، گھی، مکھن، انڈے، تازہ ترکاریاں اور تازہ پھل استعمال کیجیے، جسم پر روغن زیتون کی مالش کر کے نیم گرم پانی سے غسل کیجیے اور بعد دوا گاہے گاہے ۶-۷ ماشے بیوۂ لپھا ناشتہ کیجیے۔

موسم برسات

سوال :- موسم برسات میں تن درست رہنے کے اصول و قواعد کیا ہیں؟ (عزیز الرحمن۔ مظفر نگر)

جواب :- ہضم کا درست رکھنا اگرچہ ہر حالت میں صحت کے لیے ضروری ہے لیکن موسم برسات میں یہ زبردست اہمیت رکھتا ہے۔ اس موسم میں آب و ہوا مرطوب ہوتی ہے جس کا قوت ہضم پر برا اثر پڑتا ہے اور کھانے پینے میں معمولی بے احتیاطی کرنے سے سوء ہضم اور ہیضہ تک نوبت پہنچ جاتی ہے۔ غذا سادہ اور زود ہضم کھائی جائے اور اس کے ساتھ لیموں، سرکہ اور پیاز جیسی ہاضم اور تریاقیت رکھنے والی چیزیں استعمال کی جائیں، بارش میں بھیگنے سے بچا جائے اگر بارش میں بھیگنے کا اتفاق ہو تو فوراً ہی گیلے کپڑے اتار کر دوسرے کپڑے پہن لیے جائیں، رات کو کھلے آسمان کے نیچے سونے سے پرہیز کیا جائے۔ اس موسم میں مچھر زیادہ پیدا ہوتے ہیں لہٰذا ان سے محفوظ رہنے کے لیے مچھر دانی لگا کر سوئیں۔ اگر ملیریا پھیلا ہوا ہو تو اس سے بچنے کے لیے کونین استعمال کی جائے۔

سگریٹ نوشی

سوال :- میں سگریٹ بہت پیتا ہوں اور اس کی عادت سے پریشان ہوں، چھوڑنا چاہتا ہوں لیکن چھوڑ نہیں سکتا۔ چند گھنٹے بھی گزرنے نہیں پاتے کہ پینے کے لیے مجبور ہو جاتا ہوں اس عادت کو دور کرنے کی ترکیب بتائیے۔ (نیاز محمد)

جواب :- اگر آپ سگریٹ نوشی سے تنگ ہیں اور واقعی اس عادت کو چھوڑنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے ہم آپ کو نہ کوئی دوا بتا سکتے ہیں، اور نہ کسی چھو منتر سے اس کا تدارک ہو سکتا ہے۔ اس کے لیے آپ کو صرف اپنی قوت ارادی کو مضبوط کرنے کی ضرورت ہے۔ اگر آپ روزانہ دس سگریٹ پیتے ہیں تو ہر دو سگریٹوں کے درمیانی عرصہ کو بڑھائیے اور اس طرح دس سگریٹ کے بجائے پہلے روز آٹھ سگریٹ پیجیے۔ اسی طرح بتدریج گھٹاتے گھٹاتے صرف دو سگریٹ تک پہنچ جائیے پھر ان کو ترک کر دیجیے۔

مٹھائی کا کثرت استعمال

سوال :- مٹھائی کے کثرت استعمال سے کیا نقصان پہنچتا ہے مٹھائی سے میری مراد حلوائی کی بنائی ہوئی مٹھائیاں، نیز میٹھے والی مصنوعی شکر، میاں، گویا چینی، شکر، گڑ وغیرہ ہیں۔ (رتن لال)

جواب :- مٹھائی کے کثرت استعمال سے ہضم خراب ہو جاتا ہے اور جسم میں شکر کی مقدار بڑھ جاتی ہے اور اس کے مناسب طریقے سے ہضم و تحلیل نہ ہونے کی وجہ سے ذیابیطس پیدا ہو جاتی ہے جس سے طرح طرح کے عوارض پیدا ہو کر جان کو ہلاکت میں ڈال دیتے ہیں۔ اس کے علاوہ مٹھائی کے کثرت استعمال سے دانت بھی خراب ہو جاتے ہیں

ان میں کیڑا لگ جاتا ہے۔ دد بہنے لگتا ہے اور پانسو جیسی خوفناک بیماری پیدا ہو جاتی ہے

استسقاء

سوال:۔ میرے ایک عزیز مرض استسقاء میں مبتلا ہیں معالجین کہتے ہیں کہ ان کے پیٹ میں پانی جمع ہو گیا ہے۔ کئی بار ڈاکٹروں نے یہ پانی کافی مقدار میں نکالا ہے، لیکن ایک دفعہ نکال لینے کے بعد یہ پانی پھر جمع ہو جاتا ہے۔ یہ پانی پیٹ میں کہاں سے آجاتا ہے؟ مجھے فن طب سے کچھ دلچسپی ہے، اس لیے معالجین سے کئی بار اسکے بارے میں دریافت کیا مگر ان کے جواب سے میری تشفی نہیں ہوئی۔ براہ کرم بذریعہ ہمدرد صحت آگاہ کیجیے۔ (رفیق احمد)

جواب:۔ اس سوال کا جواب سمجھنے کے لیے تھوڑی سی تشریح اور افعال الاعضاء نیز دوران خون سے واقف ہونا ضروری ہے، ہمارے بدن کی پرورش صاف ستھرے خون سے ہوتی ہے جو قلب اور پھیپھڑوں کے ذریعہ صاف ہو کر شریانوں (کودنے والی رگوں) کے ذریعے تمام بدن میں پہنچتا ہے۔ یہ شریانیں جب تقسیم در تقسیم ہو کر بال جیسی باریک ہو جاتی ہیں تو ہر ایک عضو کی ساخت میں ان کا جال سا پھیل جاتا ہے، اور وہاں ان بال جیسی رگوں کی دیواروں سے آب خون رس کر ساختوں کے تغذیہ و ترطیب میں صرف ہوتا رہتا ہے، اور جو آب خون ساخت کی ضرورت سے زیادہ باقی رہ جاتا ہے ایک دوسری قسم کی باریک رگوں (جن کو عروق جاذبہ کہتے ہیں) کے ذریعے جذب ہو کر دوبارہ خون میں مل جاتا ہے۔ لیکن جب کسی خرابی کی وجہ سے ان بال جیسی رگوں سے آب خون اتنی زیادہ مقدار میں رسنے لگے کہ دوسری قسم کی رگیں (عروق جاذبہ) اس کو جذب نہ کر سکیں یا خود عروق جاذبہ ہی میں کوئی ایسی خرابی لاحق ہو جائے جس سے وہ آب خون کو جذب کر کے دوران خون میں شامل نہ کر سکیں تو یہ آب خون کبھی تو اعضاء کی ساختوں میں جمع ہو کر تہبیج کی شکل پیدا کر دیتا ہے۔ ایسی صورت میں اس کا نام استسقائے لحمی رکھتے ہیں اور کا ہے جھلیوں کے توسط مترشح ہو کر جوف شکم یا کسی دوسرے جوف میں جمع ہو جاتا ہے چنانچہ اگر جوف شکم میں جمع ہو جاتا ہے تو اس کو استسقائے زقی کہتے ہیں، سینہ میں جمع ہو جاتا ہے تو استسقاء الصدر اس کا نام رکھتے ہیں۔ خصیوں کی جھلی میں اکٹھا ہو جاتا ہے تو اس کو استسقاء الخصیہ یا قیلۃ الماء (ہائیڈروسیل) کے نام سے موسوم کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ اعضاء بدن کے دوسرے جوفوں میں بھی یہ پانی جمع ہو جاتا ہے، اور اس جوف کی مناسبت سے اس کا نام رکھا جاتا ہے۔

خوشبوئیں اور جنسی طاقت

سوال:۔ کیا خوشبوئیں بھی جنسی طاقت پر اثر انداز ہوتی ہیں؟ اگر جواب اثبات میں ہے تو اسکے لیے کون کون سی خوشبوئیں مناسب ہیں۔ (ع،ع)

جواب:۔ خوشبوئیں یقیناً جنسی طاقت پر خوشگوار اثر ڈالتی ہیں وجہ اس کی یہ ہے کہ مخصوص طاقت کے مظاہرہ کا انحصار نظام عصبی کی تحریک پر ہے۔ خوشبوؤں سے دماغ کو تقویت و فرحت حاصل ہوتی ہے اور نیز اسکے متعلقات میں انبساطی کیفیت پیدا ہوتی ہے، جس سے جنسی قوت میں تحریک پیدا ہونا لازمی ہے غالباً یہی وجہ ہے کہ شادی سے قبل دلہن کو جو چیزیں پیش کی جاتی ہیں، ان میں عطر اور دوسری خوشبوئیں بھی شامل ہوتی ہیں جو ابٹن ملنے اور غسل کرنے کے کام آتی ہیں۔ خوشبوئیں تقریباً سبھی مناسب ہیں، ہر شخص اپنے مزاج کے مطابق منتخب کر سکتا ہے، لیکن ان میں ہمارے نزدیک عطر موتیا، عطر حنا اور عطر اگر بہتر ہیں۔

خسرہ اور چیچک کا فرق

سوال:۔ خسرہ عموماً بچوں کو ہوتا ہے اور ابتداء عموماً نزلہ و زکام سے ہوتی ہے یعنی پہلے بچہ کو شدید زکام ہوتا ہے، بار بار چھینکیں آتی ہیں، آنکھیں سرخ ہو جاتی ہیں، ناک اور آنکھوں سے پانی بہتا ہے اور سردی لگ کر بخار ہو جاتا ہے۔ تین چار روز کے بعد بچے کے چہرے پر دانہ خشخاش کے برابر چھوٹے چھوٹے سرخ دانے نکل آتے ہیں، ان دانوں کے نکل آنے کے بعد بخار ہلکا پڑ جاتا ہے یہاں تک کہ آٹھویں ساتویں روز بالکل اتر جاتا ہے، اور خسرہ کے دانوں کے خشک ہو جانے پر جسم سے بھوسی سی جھڑنے لگتی ہے

ہونا اگر ہوتا بھی ہے تو بہت

چڑھ جاتا ہے، کمر میں شدید

چار روز کے بعد دانے نکل آتے

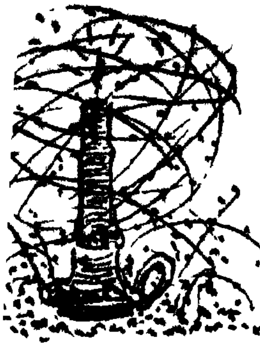
اس سے بھی بڑے ہوتے ہیں

دیکھنے سے سخت دانوں کی طرح

سمندر جھاگ کیا چیز ہے؟

سوال:۔ سمندر جھاگ کے متعلق کہتے ہیں کہ یہ سمندر کے جھاگ ہیں جو سمندر کے کنارے آکر خشک ہو کر رہ جاتے ہیں لیکن بعض لوگ اس سے انکار کرتے ہیں۔ براہ کرم اس کی حقیقت بتائیے، نیز یہ بھی تحریر کیجیے کہ طب میں کن کن فائدوں کے لیے مستعمل ہے؟ (نثار احمد مراد آباد)

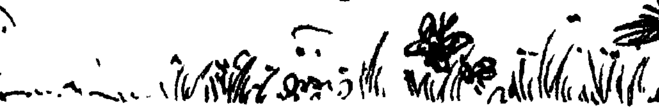
جواب:۔ سمندر جھاگ جس کو سمندر پھین بھی کہتے ہیں اور جس کا فارسی نام کف دریا ہے، درحقیقت یہ سمندر کا جھاگ نہیں ہوتا عموماً سفید رنگ، ہلکا اور مسامدار ہوتا ہے اور سمندر کے کنارے پایا جاتا ہے، اس وجہ سے سمندر جھاگ کے نام سے مشہور ہو گیا۔ دراصل یہ ایک دریائی جانور کی ریڑھ کی ہڈی ہے۔ جب یہ جانور مر جاتا ہے تو سمندر کی موجیں اسکو ساحل پر لا ڈالتی ہیں، وہاں اس کا گوشت پوست جلد ہی گل جاتا ہے، صرف ریڑھ کی ہڈی باقی رہ جاتی ہے۔ سالہا سال گزرنے کے بعد اس ہڈی کے بعض اجزا ضائع ہو جاتے ہیں اور یہ ہلکی اور مسامدار ہو کر رہ جاتی ہے لوگ وہاں سے اس کو اٹھا لاتے ہیں اور دوا فروشوں کے ہاتھ فروخت کر دیتے ہیں۔ خلیج فارس اور بحر قلزم کے کنارے زیادہ تر دستیاب ہوتی ہے۔ اس کو زیادہ تر بیرونی طور پر بطور دوا استعمال کرتے ہیں چنانچہ چہرے کی چھائیں اور داغ دھبوں کو صاف کرنے کیلیے ابٹن اور لیپوں میں ملا کر استعمال کرتے ہیں، نیز جالے پھولے کو دور کرنے کیلیے سرموں میں شامل کر کے آنکھوں میں لگاتے ہیں۔





کیڑے مکوڑے اور ان کے کارنامے:
تیلنی مکھی

(سید امداد علی دہلوی گوالیاری)



مئی اور جون کی غضب ناک گرمی کے بعد جب بارش کا موسم آتا ہے اور بارانِ رحمت کا نزول ہوتا ہے تو صرف اس کی نمی اور ٹھنڈک کی وجہ سے نہیں، بلکہ خدا کی قدرت سے سبزہ زار زمین پر لاتعداد کیڑے مکوڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ رات کو روشنی پر ہزاروں لاکھوں جانباز پروانے گرتے ہیں اور اپنی جانیں قربان کر دیتے ہیں، جن کی لاشوں کے انبار صبح کے وقت نظر آتے ہیں۔ دکن کی بعض پست قومیں ان کو مزے دار مسالے میں پکا کر بڑے شوق سے کھاتی ہیں۔ ہی زمانے میں منچلے بچے بیر بہوٹی جمع کرتے ہیں، جسے وہ اپنی خاص اصطلاح میں "اللہ میاں کی گائے" کے نام سے یاد کرتے ہیں۔ ہمارے ملک میں بیر بہوٹی کو اجوائن میں بسا کر مائیں اس اجوائن کو بچوں کی ڈبہ کی بیماری میں استعمال کرتی ہیں۔ مغرب والے اسی بیر بہوٹی سے "کوچ تیل" نام کا سرخ رنگ نکال کر اس سے بڑا فائدہ حاصل کرتے ہیں۔ کیکڑے کا شوربا امراضِ سینہ اور کھانسی میں استعمال کیا جاتا ہے۔ شہد کی مکھی سے شہد جیسی نعمت حاصل ہوتی ہے اور ان مکھیوں اور زنبوروں کا کاٹنا وجع المفاصل اور گٹھیا کے لیے مفید علاج سمجھا جاتا ہے۔ کیچوؤں اور دیمک کے باقیات و فضلات سے زمین کو زرخیز کھاد حاصل ہوتی ہے۔ مچھلی کے شکاری ان کیچوؤں کو کانٹے میں پھنسا پھنسا کر مچھلیوں کا شکار کرتے ہیں۔ قدرت نے اس حقیر کیچوے کے جسم میں فاسفورس اور تانبے جیسے مفید اجزا رکھ دیے ہیں جنھیں ہمارے اطبا دوا کے کام میں لاتے ہیں۔

ایسے ہی حشرات الارض میں سے ایک تیلنی مکھی ہے جو بارش کے موسم میں بکثرت دیکھنے میں آتی ہے۔ بعضوں کا خیال ہے کہ یہ کیڑا اسپین کا باشندہ ہے، جس کا رنگ سیاہ ہوتا ہے۔ یہ ملک چین میں بھی کثرت سے پایا جاتا ہے لیکن بعض محققین کا خیال ہے کہ ہندستان کی تیلنی مکھی (جس کے خلاصہ کو ڈاکٹر جلد پر آبلہ اٹھانے کے لیے اور بعض حالات میں داخلی طور پر بھی استعمال کرتے ہیں) بدیسی تیلنی مکھی سے کسی طرح کم موثر نہیں، اور پھر یہ نسبتاً ارزاں بھی ہوتی ہے۔ تیلنی مکھی بارش کے دنوں میں پیدا ہوتی ہے۔ یہ ہندستان میں مالوہ اور وسطِ ہند میں بکثرت پائی جاتی ہے اور لہسن، الڑد اور مونگ کے پھولوں سے اپنی غذا حاصل کرتی ہے۔ شہر کے باغوں میں یہ مختلف پھولوں پر بیٹھتی ہے، مگر گڑھل کے پھول اس کی خاص پسندیدہ غذا ہیں۔ اس مکھی کی مختلف انواع ہوتی ہیں، جن میں سے ایک ذو اہم کا حال یہ ہے:-

زندہ تیلنی مکھی کا طول ایک انچ سے لیکر سوا انچ تک ہے لیکن مردہ مکھی سکڑ کر طول میں کسی قدر کم ہو جاتی ہے۔ اس کی موٹائی آدھے انچ تک ہوتی ہے۔ اس کے چھ پیر ہوتے ہیں جن میں سے پچھلے پیر بڑے اور اگلے کسی

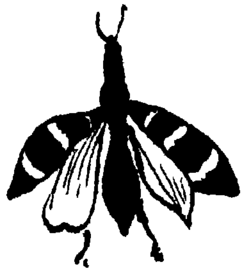


"سیاہ خول اور نارنجی دھاریوں والی تیلنی مکھیاں"

قدر چھوٹے ہوتے ہیں۔ دو "مونچھیں" ہوتی ہیں جن کی مدد سے یہ اپنا راستہ ٹٹولتی اور غذا، شکار اور خطرے کا اندازہ کرتی ہے۔ اڑنے کے پر نہایت نازک، پیاز کے چھلکے کی طرح نازک و مہین ہوتے ہیں جن کی دو تہوں کے درمیان ایک مہین جھلی ہوتی ہے۔ نازک پردوں کی حفاظت کے لیے قدرت نے دو خول دیے ہیں جو ڈھال یا چھتری کا کام دیتے ہیں اور بڑے مضبوط ہوتے ہیں۔ یہ بہت خوش نما نارنجی دھاریاں ہوتی ہیں۔ بعض مکھیوں پر یہ نارنجی دھاریاں کسی قدر چوڑی اور بڑی ہوتی ہیں۔ سر چھوٹا اور سیاہ رنگ کا ہوتا ہے۔ آنکھیں اور مونچھیں (مچھنے) بھی سیاہ ہوتی ہیں۔ جسم بہت ہی چھوٹا، سر کے برابر یا کسی قدر بڑا ہوتا ہے لیکن پچھلا حصہ جو پیٹ ہے ان دونوں سے بہت بڑا اور زیادہ بھاری ہوتا ہے۔ چنانچہ جب مکھی اڑتی ہے تو اس کا پچھلا حصہ لٹکتا ہوا نظر آتا ہے۔ گو اس مکھی کی پرواز تیز ہوتی ہے مگر ٹانگوں کے بل چلنے پھرنے میں

یہ بہت سست رفتار اور کاہل ہوتی ہے۔ ابتدائی اڑان میں کسی قدر سست معلوم ہوتی ہے مگر جستہ کے لیے جب اڑنا شروع کرتی ہے تو دیر تک دور دور تک اڑتی چلی جاتی ہے اور اس حالت میں اس کا پچھلا حصہ لٹکتا دکھائی دیتا ہے۔ عروسی کے زمانہ میں نر اور مادہ مکھی یکجا ہو جاتے ہیں اور نر کو اپنی پشت پر سوار لیے پھرتی ہے۔ یقینی طور پر معلوم نہیں کہ یہ انڈے دیتی ہے یا بچے، مگر گمان غالب ہے کہ نسل کی طرح انڈے دیتی ہے۔ ساون اور بھادوں میں ان کی بہار کے خاتمہ کا زمانہ ہوتا ہے، جب کہ تمام تیلنی مکھیاں اپنی موت آپ مر جاتی ہیں۔

تیلنی مکھی کی ایک دوسری نوع کے خول کا رنگ بجائے نارنجی کے سیاہ و زرد ہوتا ہے اگرچہ وہ شکل وصورت میں بالکل پہلی نوع کی طرح ہوتی ہے۔ خول کی سیاہ زمین پر زرد لہریہ دار تین دھاریاں ہوتی ہیں مگر یہ دھاریاں اس قدر چوڑی چکلی ہوتی ہیں کہ زرد زمین پر سیاہ لہریہ دار دھاریوں کا منظر پیدا ہو جاتا ہے۔ ان دونوں قسم کی مکھیوں میں ایک زہریلا مادہ ہوتا ہے جسے دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ مادہ بہت تیز اور آبلہ انگیز ہوتا ہے جسے جلد پر آبلہ اٹھانے کے لیے لگایا جاتا ہے اور بعض اوقات مخصوص حالتوں میں اس کا داخلی استعمال بھی مناسب مقداروں میں کیا جاتا ہے۔



تیلنی مکھی جمع کرنا۔ ان مکھیوں کے جمع کرنے کا کام وسط ہند، گوالیار وغیرہ میں صحرائیوں سے لیا جاتا ہے جو خانہ بدوش زندگی بسر کرتے ہیں۔ کام شروع کرنے سے پہلے یہ لوگ اکثر پیشگی رقمیں وصول کر لیتے ہیں اور پھر آخری حساب میں ان کو محسوب کرنے میں بڑی گڑبڑ مچاتے ہیں۔ اس لیے ان کے کام کی مقدار پر کڑی نگرانی کی ضرورت ہوتی ہے۔ جیسا کہ اوپر اشارہ کیا گیا ہے تیلنی مکھی آغاز بارش کے بعد پیدا ہوتی اور آخر بارش میں خود بخود مر جاتی ہے۔ اکثر یہ مکئی کے پھولوں پر چپک کر رہ جاتی ہے اور صحرائی لوگ انہیں وہاں سے بہ آسانی جمع کر کے خشک کر لیتے ہیں اور پھر ایک برتن میں رکھ کر اس کا منھ بند کر دیتے ہیں۔ جمع کردہ مکھیوں کا ذخیرہ نمی سے سڑ کر خراب ہو جاتا ہے اس لیے جمع کردہ مکھیوں کو خوب خشک کر کے ایک برتن میں بند کر دینا چاہیے۔ اس برتن میں تھوڑا کافور بھی رکھ دینا چاہیے تاکہ ذخیرے میں عفونت نہ پیدا ہونے پائے اور اس کی پوری قیمت وصول ہو سکے۔

پچیس تیس سال پہلے تیلنی مکھی کے متعلق ایک پمفلٹ انگریزی زبان میں شائع کیا گیا تھا، جس پر ہمارے ہندستانی بھائیوں نے تو چنداں توجہ نہ کی مگر جرمنی وغیرہ یورپ کے ملکوں کے نکتہ شناس تاجروں اور دواسازوں نے یہاں سے یہ مکھیاں خریدنا شروع کر دیں۔ مکھیوں کو مارنے کے لیے ایک دوا بنائی اور ان کو جمع کرنے کے لیے ایک آلہ بھی تجویز کیا۔ یہ کام ہو رہا تھا کہ پہلی جنگ عظیم شروع ہو گئی اور یہ سلسلہ ناتمام و نامکمل رہ گیا۔ مگر اس سے ایک سبق حاصل ہوا کہ ہماری خام اشیا کی قدر دانی بیرونی ملک کے لوگ زیادہ کرتے ہیں اور ہم اپنے گھر کی دولت سے غافل اور بے خبر رہتے ہیں۔

جرمنی وغیرہ سے جو تجاویز مکھیوں کو جمع اور محفوظ کرنے کے لیے وصول ہوئیں ان کا خلاصہ یہ ہے۔

(۱) ساون اور بھادوں سے پہلے (یعنی مکھیوں کی قدرتی موت سے پہلے ہی) انہیں جمع کرنا چاہیے۔ (۲) مکھیوں کو جمع کرنے کا بہترین وقت صبح تڑکے یا شام کا وقت ہے جبکہ وہ سست و بے حرکت ہو کر پودوں پر بسیرا لیتی ہیں (۳) پودوں کو زور سے ہلا ہوشیاری سے ٹاٹ وغیرہ ڈھکنے دار برتن میں بند بارش ہو تو مکھیوں کو ایک کر کے گندک کی دھونی کر کے ایک برتن میں بند کر دینا چاہیے (۶) مکھیوں کو سکھانے کی ایک ترکیب یہ بھی ہے کہ انھیں گرم کرے یا ڑبے کی الماری یا صندوق کو گرم کر کے اس میں پھیلا دینا چاہیے۔ خشک ہو جانے کے بعد انھیں ایک برتن میں کافور رکھ کر محفوظ کر لیا جائے۔

تیلنی مکھی کا خلاصہ۔ خشک مکھیوں کا لونا کلوروفارم میں حل ہوتا ہے، جس کے اڑا دینے کے بعد کینتھریڈین کی مہین قلمیں حاصل ہو جاتی ہیں۔

تیلنی مکھی کے استعمالات (۱) بیرونی استعمال۔ تیلنی مکھی کا خلاصہ عموماً آبلہ اٹھانے کے لیے بیرونی طور پر (طلا کی طرح) استعمال کیا جاتا ہے۔

ہند و پاکستان میں اسے معمولی میٹھے (تل کے) تیل میں ڈال کر بیرونی استعمال کے لیے دوا بنا لیتے ہیں جو اماله ورم و درد کے لیے مفید ہوتی ہے۔ حیوانات کے علاج میں یہ طریقہ علاج مفید ثابت ہوا ہے۔ اسے کنپٹی پر لگا کر آبلہ اٹھایا جاتا ہے جس سے آنکھ کا درد و ورم اچھا ہو جاتا ہے۔

جنون یا دماغی دوروں کی حالتوں میں اس سے مریض کی گدّی

پر آبلہ اٹھایا جاسکتا ہے۔ بالوں کا گرنا روکنے اور بال بڑھانے کے لیے اسے گیسو دراز تیلوں میں بھی ملایا جاتا ہے۔ اس قسم کا ایک تیل بازاروں میں عام طور پر فروخت ہوتا ہے جو اس مکھی کے جوہر کینتھریڈین کی آمیزش سے تیار کیا جاتا ہے اور جس کو کینتھراڈین ہیرآئل کہتے ہیں۔

(۲) داخلی استعمال :- چونکہ یہ ایک تیز اور سمی دوا ہے، لہٰذا اس کے داخلی استعمال میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔ بعض ماہر و تجربہ کار طبیب یا ڈاکٹر اسے مناسب مقداروں میں محرک اور مبہی اثر حاصل کرنیکے لیے دوسرے اجزا کے ساتھ قرص کے طور پر استعمال کرتے ہیں۔

تیلنی مکھی میں کینتھریڈین کا تناسب :-

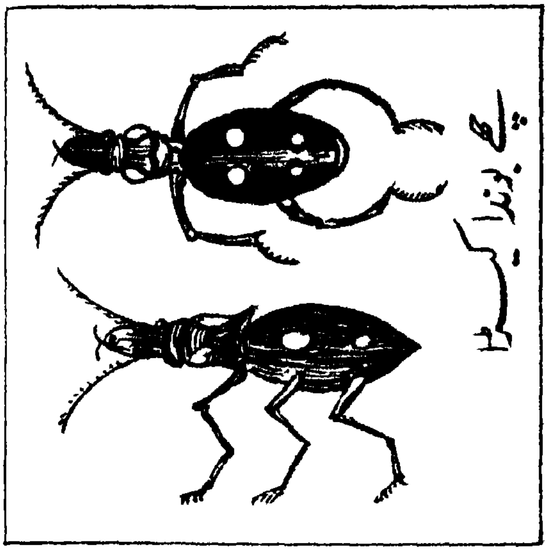
اسپینی تیلنی مکھی میں ۰٫۹ تا ۱ فی صدی۔ چینی نیلنی مکھی میں ۰٫۷۹ تا ۱٫۴ فیصدی۔ ہندستانی تیلنی مکھی میں ۱ تا ۱٫۵ فی صدی

قیمتیں :- مندرجہ بالا اعداد سے ظاہر ہوتا ہے کہ ہندستانی تیلنی مکھی میں کینتھریڈین کا تناسب چینی مکھی سے بھی زیادہ ہے لیکن چینی لوگ اس کے خلاصہ کو نہایت خوبصورتی سے پیک کرکے نصف سیر کے ٹین کے ڈبوں میں فروخت کرکے بہت اچھی قیمتیں حاصل کرتے ہیں۔ پہلی جنگِ عظیم سے پہلے گوالیار کے صحرائی لوگ اپنی جمع کردہ تیلنی مکھی کو مختلف اناجوں، جوار، مکئی وغیرہ کے وزن کے برابر فروخت کرتے تھے جسے جرمنی وغیرہ کے تاجروں کے ایجنٹ دس روپیہ فی سیر پردلالوں سے حاصل کرلیا کرتے تھے۔ یہ خام چیز جب یورپ سے پاک و صاف خلاصہ کی صورت میں واپس آتی تو یہاں بڑی بھاری قیمت پر خرید کی جاتی تھی۔

مندرجہ بالا مختصر بیان سے ظاہر ہوگا کہ ہندستان اور پاکستان میں قسم قسم کی خام چیزیں موجود ہیں جن کی یہاں قدر نہیں کی جاتی، اور بیرونی ملک کے لوگ ان سے بڑا فائدہ حاصل کر لیتے ہیں۔ سائنسداں سرمایہ دار اور کاروباری لوگ تینوں اپنے اشتراکِ عمل سے ملک کی اس خام دولت سے نفع حاصل کرسکتے ہیں۔ ایسی صورت میں ابنائے ملک اور عوام کو ملک کی پیداوار سے فائدہ حاصل ہوسکتا ہے۔

نیلنی مکھی سے مشابہ کیڑے :-

تیلنی مکھی سے بالکل ملتا جلتا لیکن ایک رنگ خاکی اور کیڑا بھی ہوتا ہے جو اکثر سن کے پودوں پر دکھائی دیتا ہے اور سن کے پھل (پھلی) سے مشابہ ہوتا ہے اور ہم نے بھی دیکھا ہے۔ اس کے متعلق کہا جاتا ہے کہ انسان کے جسم پر سے اگر گزر بھی جائے تب بھی تکلیف دہ آبلہ ڈال دیتا ہے رنگ بالکل خاکی ہوتا ہے لیکن اس کا منھ سرخ ہوتا ہے، پیر سیاہ ہوتے ہیں۔ اس کیڑے کو بھی تجربہ خانہ بھیج کر معلوم کرنا چاہیے کہ اس میں کون سا زہر ہے اور وہ کس کام آسکتا ہے۔



(۱) چھے بوندا کیڑا (اللہ میاں کی بھینس) :- یہ کیڑا تیلنی مکھی سے بہت بڑا اور گہرے سیاہ رنگ کا ہوتا ہے۔ یہ تقریباً ڈیڑھ پونے دو انچ لمبا اور نصف انچ چوڑا ہوتا ہے۔ منھ بہت بڑا اور دو لمبی مونچھیں ہوتی ہیں۔ چھے یا چار پیر ہوتے ہیں اور سب سے زیادہ امتیازی چیز یہ ہے کہ اس کے بدن پر چھے نمایاں گول نہایت سفید یا زردی مائل نقطے یا "بُندیں" ہوتی ہیں جن کی وجہ سے سپیرے وغیرہ اس کو "چھے بوندا" کیڑا کہتے ہیں۔ یہ نہایت زہریلا ہوتا ہے اور صحرائی لوگ کہتے ہیں کہ جب یہ غصے میں آکر بکری وغیرہ مویشی کو کاٹتا ہے تو جانور جانبر نہیں ہوتا۔ اس کیڑے کے حالات و خواص کے متعلق تحقیقات کی ضرورت ہے۔

(۲) اسی طرح کا ایک اور کیڑا "چار بوندا" ہے جس کے جسم پر بجائے چھے کے صرف چار نقطے ہوتے ہیں اس کے حالات و خواص کی تحقیقات کا میدان بھی محتاجِ توجہ ہے۔ مندرجہ سطور میں محض ایک چھوٹی سی حقیر مکھی کا حال تمثیلاً پیش کیا ہے۔ ہندو پاکستان بلکہ سارے ایشیا میں گوناگوں اقسام کی خام دولت کے انبار موجود ہیں جن کی باقاعدہ تحقیقات سے ہمیں فائدہ کثیر حاصل ہوسکتا ہے۔ غیرملکی لوگ انکو للچائی ہوئی نظروں سے دیکھتے اور خریدتے ہیں۔ ان کی تحقیقات کرتے اور ان سے خوب دولت کماتے ہیں۔ اس وسیع میدانِ عمل کی طرف بھی خیرخواہانِ ملک کی توجہ کی ضرورت ہے۔

کیا واقعی حادثات ضروری ہیں؟

یہ عام طور پر دیکھا گیا ہے کہ لوگ حادثوں کے مسئلے پر مناسب توجہ نہیں دیتے۔ اس کی وجہ یہ ہے کہ ہم میں سے اکثر لوگ نہ تو کسی حادثے کا شکار ہوتے ہیں نہ کوئی حادثہ ہماری نظر سے گزرتا ہے۔ نتیجہ یہ ہو کہ اگرچہ بحیثیت انسان کے ہم جانتے ہیں کہ حادثے ہوتے رہتے ہیں اور انھیں قابلِ افسوس سمجھتے ہیں لیکن یہ سوچتے ہوئے کہ ہمیں کوئی حادثہ پیش نہیں آئے گا، یہ سمجھ لیتے ہیں کہ ہمیں اس مسئلے سے کوئی تعلق ہی نہیں ہے، گویا زیادہ تر آدمی یہ سوچ لیتے ہیں کہ دوسروں کو حادثہ پیش آئے گا اور اس سے بچنے کے طریقے بھی دوسرے ہی سوچیں۔ اس رویے کی وجہ سے ایسے آدمی کا کام بہت مشکل ہو جاتا ہے جو تحفظ کے طریقے سوچتا ہے۔

آخر ان لوگوں کا مطلب' ان لوگوں' سے کیا ہوتا ہے جن میں یہ خود کو کبھی شامل کرنے کی تکلیف گوارا نہیں فرماتے۔ اس میں شک نہیں کہ پارلیمنٹ نے عقل مندی سے بعض قوانین اور ضوابط مرتب کیے ہیں جن کا مقصد تحفظ ہے، جن میں فیکٹریز ایکٹ اور ضوابط شاہراہ شامل ہیں۔ حادثات کا مسئلہ کافی اہم ہے۔ انگلینڈ، اسکاٹ لینڈ اور ویلز میں روزانہ اوسطاً ۴۵ آدمی کسی نہ کسی حادثے کا شکار ہوتے ہیں۔ ۱۶ سفر کے دوران میں، ۵ کام کے دوران میں اور ۲۴ اپنے مکان اور اس کے قرب و جوار میں۔

دنیا بھر میں یہ مسلمہ حقیقت ہے کہ حادثوں کے روکنے میں تین چیزیں اہمیت رکھتی ہیں۔ تعلیم، نفاذ، انجینیرنگ۔ ظاہر ہے کہ جہاں بھی یہ تینوں چیزیں مسلسل اپنا پورا کردار ادا کرتی ہیں اچھے نتائج حاصل ہوتے ہیں "مسلسل" پر جان کر زور دیا جاتا ہے کیونکہ حادثوں کا روکنا ایسا ہی تسلسل چاہتا ہے جیسا پتھر گھسنے کے لیے پانی کا ٹپکنا۔ حادثات روکنے میں مسلسل ترغیب' ہمارا نعرہ ہونا چاہیے۔

تربیت اور پروپیگنڈہ دونوں قسم کی تعلیم کی وجہ سے آج عوام نہ صرف حادثے کے مسئلے سے روشناس ہو گئے ہیں، بلکہ انھیں بڑی حد تک یہ بھی معلوم ہو چکا ہے کہ حادثات کی وجہ سے قوم کا مالی نقصان کس قدر ہوتا ہے۔ چنانچہ انگلینڈ میں سڑک کے حادثات میں ملک کو پندرہ کروڑ پاؤنڈ اور کارخانوں کے حادثات میں آٹھ کروڑ پاؤنڈ سالانہ کا نقصان ہوتا ہے۔

سوال پھر پیدا ہوتا ہے کہ حقیقتاً حادثات ضروری ہیں؟ سب سے پہلے ہمیں صنعت کو دیکھنا چاہیے۔ اس میں ۱۶ فی صدی حادثے مشینوں کی وجہ سے اور ۸۴ فی صدی بغیر مشینوں کے ہوتے ہیں جن میں چیزوں اور آدمیوں کا گرنا، سامان کا اٹھانا رکھنا، دیکھ بھال میں اور اوزاروں اور اندرونی نقل و حمل میں خرابی جیسے اسباب شامل ہیں۔ اس قسم کے حادثوں کا تعلق چار باتوں سے ہے۔

۱۔ بشریت کی ناکامی ان حادثات کا اصل سبب ہوتی ہے یعنی ایسے حادثات بالکل ہونا نہیں چاہییں۔

۲۔ بہ تقاضائے بشریت ہر قسم کی صنعت میں حادثات ہوتے رہتے ہیں اس لیے تمام صنعتوں کو [illegible] کوشش کر[illegible]

۳۔ کارخانہ ک[illegible]
نقل و حم[illegible]

۴۔ مستقبل[illegible]

یہ سب چیزیں[illegible]
حادثوں کے امکانات میں بھی اضافہ ہو رہا ہے۔ اگر حادثے کا کوئی نیا امکان کسی کو شکار کرنے سے پہلے دریافت ہو کر درست کر دیا جاتا ہے تو سمجھ لیجیے کہ آپ نے کچھ حاصل کر لیا۔

کسی کارخانے میں ایک صحیح، کامیاب حفاظتی پروگرام اسی وقت قائم رہ سکتا ہے جب اونچے لوگ اس کی ضرورت واقعی محسوس کرتے ہیں اور جب اپنی مثال اور ذاتی دل چسپی کے اظہار سے نیچے کے لوگوں کو جتا دیتے ہیں کہ یہ پروگرام ہر وقت قائم رہے۔ حفاظتی افسر بغیر اعلیٰ انتظامیہ کی کھلم کھلا حمایت کے کامیاب نہیں ہو سکتا۔ اس کے بعد اس حمایت کا سلسلہ اوپر سے نیچے تک برابر قائم رہنا چاہیے۔

پھر شاہراہوں اور سڑکوں کا نمبر آتا ہے، جن حادثوں میں لوگ زخمی ہوتے یا مرتے ہیں۔ ان میں ۸۰ فی صدی حادثوں کا سبب بھی وہی بشریت کی ناکامی ہوتا ہے۔ گویا یہ حادثے بھی نہیں ہونے چاہییں۔

جو فعل زیادہ تر حادثوں کا سبب ہوتا ہو، دائیں طرف مڑنا ہے۔

حسب ذیل سادہ اصول کافی مدد دے سکتے ہیں:۔

۱۔ آپ کسی بھی سواری پر ہوں یا پیدل، اپنا راستہ اس وقت تک ہرگز نہ بدلیے جب تک یہ نہ دیکھ لیں کہ سڑک صاف ہے۔

۲۔ پیدل چلتے وقت ہمیشہ مقررہ جگہ سے سڑک پار کیجیے۔ آپ ہمیشہ چوراہے کی ڈرل کی پریکٹس کیجیے۔ یہ ڈرل یقیناً بچوں کے لیے نہیں ہوتی۔

۳۔ اگر آپ موٹر چلاتے ہیں تو ہمیشہ دفاعی ڈرائیور رہیے۔ یعنی ایسا ڈرائیور جو اپنی اور اپنی گاڑی کی کمزوری سے واقف ہوتے ہوئے ہی کمزوری کی حد میں رہتا ہو۔ نیز یہ جانتے ہوئے کہ دوسرے لوگ غلطی کر سکتے ہیں، وہ اس قسم کے حالات کا مقابلہ کرنے کے لیے چوکنا رہتا ہے۔

۴۔ اگر آپ کسی کے باپ یا دادا ہیں اور آپ کا بچہ سائیکل مانگتا ہے تو اس کا خیال رکھیے کہ سائیکل بچے کے لیے بالکل موزوں ہو، اسے اچھی طرح چلانا آتا ہو اور اسے بالکل صحیح حالت میں رکھا جائے۔

آپ میں سے بہت سے لوگ سوچ رہے ہوں گے کہ اگر میرا فلاں دوست ہوتا تو اسے یہ باتیں سناتا، لیکن خدارا "دوسرے لوگوں" والا رویہ بالکل نہ اپنائیے۔ یہ ہمارا اور آپ کا یعنی سب کا انفرادی فرض ہو کہ ہم اپنا اور اپنی عادتوں کا جائزہ لیں۔ ہم دوسروں کو بہت جلد الزام دینے لگتے ہیں۔

بچوں کی طرف آپ کی خصوصی توجہ کی ضرورت ہو۔ والدین کو چاہیے کہ اچھی تربیت دیں اور ان کی حفاظت کریں۔ ڈرائیوروں کو چاہیے کہ ان کا ہمیشہ خیال رکھیں۔ بچگانے سائیکل سواروں کا کافی مشکل مسئلہ پیدا ہو گیا ہو۔ عمر کے کسی خاص گروپ میں بچوں کی اوسط تعداد سات لاکھ پچاس ہزار ہو لیکن بعض گروپوں میں ان کی تعداد دو لاکھ بیس ہزار زائد ہی۔ یہ تعداد ان بچوں کی ہو جن کی عمریں آٹھ اور نو سال کے بیچ شامل ہیں اور جو بائیسکل چلانے کے لیے بے چین ہیں۔ یہ خطرہ کی علامت ہے لیکن اس کو قابو میں رکھا جا سکتا ہے، بشرطیکہ والدین اور سڑک سے کام لینے والے بھی اپنا فرض ادا کریں۔

تعلیم اور حفاظت کے متعلق تربیت مشکل چیزیں ہیں۔ ہم سب جانتے ہیں کہ یہ سب چیزیں نہایت ضروری تو ہیں لیکن دوسرے لوگوں کے لیے، اپنے لیے بالکل غیر ضروری۔ تعلیم و تربیت سے زیادہ احتیاط اور ہوشیاری پیدا ہوگی۔ احتیاط اور ہوشیاری کی وجہ سے آپ [illegible] اعضا کو محفوظ رکھ سکتے ہیں۔ چونکہ ہم سب تقریباً صحیح الاعضا اور زندہ ہیں، اس لیے ہم سمجھتے ہیں کہ ہم محتاط بھی ہیں اور ہوشیار بھی، لیکن یہ دعویٰ صحیح نہیں ہو۔ اگر ہم اپنے دماغ ٹٹولیں تو ہم دیکھیں گے کہ غلطی ہم بھی کرتے ہیں اور آپ بھی۔ اپنی غلطیوں سے حادثات رونما ہوتے ہیں۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ اس معاملے میں "دوسرے آدمی" کا وجود نہیں ہو بلکہ وہی دوسرا آدمی ہو جسے آپ حجامت کے وقت آئینے میں دیکھتے ہیں۔ یہ ایک اخلاقی مسئلہ ہو اور ہم میں سے ہر ایک کا فرض ہو کہ برابر اچھی مثال قائم رکھیں۔

یہ ایک ماحول کا مسئلہ بھی ہے۔ خوش و خرم اور مطمئن گھروں سے ہر نوعیت اور ہر جنس کے کارکنان نکلتے ہیں، جو روزانہ اس انداز سے اپنے فرائض انجام دینے کے لیے نکلتے ہیں کہ جتنی مشکلات، پریشانیاں اور دشواریاں سامنے آئیں گی ان کا مقابلہ کریں گے۔

صحیح ماحول اور پس منظر صحت مندی کی علامت ہیں۔ صحت کے متعلق ایتھنز کے جنازوں پر تقریر کرتے ہوئے پیرکلیز نے کہا کہ "یہ دماغی، اخلاقی اور جسمانی خوش حالی کی وہ کیفیت ہوتی ہے جو انسان کو زندگی کے ہر بحران کا نہایت وقار اور سکون سے مقابلہ کرنے کے قابل بنا دیتی ہے۔" اگر ہماری صحت مندی کی یہ حالت ہوتی تو یقین کامل ہو کہ ایسے حادثات بالکل ختم ہو جاتے جن کو ہم نے اس نوعیت کا بیان کیا ہے کہ "نہ ہونے چاہییں تھے"، بالکل ختم ہو چکے ہوتے۔ آپ اعتبار کیجیے کہ حادثات ضروری نہیں ہیں۔

لمبی عمر کی تلاش

لمبی عمر حاصل کرنے کی جدوجہد بھی ایک الگ تاریخ رکھتی ہے اور یقین ہے کہ انسان اس مہم میں کوئی کسر اٹھا نہ رکھے گا۔ ابھی حال ہی میں سنڈر لینڈ (سوئٹزرلینڈ) کے ایک ہسپتال کے ڈاکٹروں نے پانچ بوڑھوں پر ایک جراءت مندانہ تجربہ شروع کیا ہے۔ اس امر کا انکشاف سو سے زائد ان یورپین ڈاکٹروں کی کانفرنس میں کیا گیا جو سوئٹزرلینڈ میں یہ بتانے کے لیے جمع ہوئے تھے کہ عمر اور اس کی رفتار کو گھٹانے کے سلسلہ میں انھوں نے اب تک کیا دریافت کیا اور یہ کہ اس مقصد میں کس طرح کامیابی حاصل کی جاسکتی ہے۔

ڈاکٹر آستکر آلبرش اور ڈاکٹر ووڈ فورڈ نے اس سلسلے میں جو تجربہ شروع کیا اس میں کئی دنوں تک انھوں نے بڑی مقداروں میں نمکین محلول کے انجیکشن دیے، مگر بعد میں اسے خطرناک سمجھ کر روک دیا گیا لیکن امید کی جاتی ہے کہ مذکورہ بالا کانفرنس کے بعد خون اور زہر سے بھری ہوئی بافتوں کا زہریلا پن دور کرنے کے ذرائع تلاش کرنے کی کوشش میں اور تیزی پیدا ہو جائے گی۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ستر یا اسی سال کی عمر میں ضعیفی کی علامتیں وقت سے پہلے ہوتی ہیں اور ان کا سبب وہ سمیت ہے جو پیدائش کے بعد سے ہی جسم میں پھیلنا شروع ہو جاتی ہے۔ ماہرین کا خیال ہے کہ ہم خود اپنے قاتل ہوتے ہیں۔

اس بات کا کھلا ہوا ثبوت موجود ہے کہ بوڑھے لوگوں کا خون زہریلا ہوتا ہے۔ شیشہ کی نالیوں میں ایک غذائیت بخش سیال پر پرورش پانے والے زندہ خلیوں کو دیکھا گیا ہے کہ کسی بوڑھے آدمی کے خون کے چند قطرے ملتے ہی وہ تیزی سے مرنے لگتے ہیں۔ ویسے تو ماہرین کے خیال میں خود پیدا کردہ زہر کو روکنا ممکن نہیں، تاہم اسے خارج کرنے کی کوئی صورت ہو سکتی ہے تاکہ اوسط صحت کا ایک انسان سو سال اور اس سے زیادہ عرصے تک زندہ رہ سکے۔ انھیں یقین ہے کہ اس زہر کے اخراج کی رفتار اتنی بڑھائی جا سکتی ہے کہ ادھیڑ عمر کا سلسلہ ساٹھ سال سے پہلے شروع نہ ہوگا اور نہ بڑھاپا اسی سے پہلے آسکے گا۔

لندن کے ولادیمیر کورنچوسفی کی قیادت میں کام کرنے والے محققین کا خیال ہے کہ جسم کا یہ زہر جو انسان کو تیزی سے بوڑھا بنا دیتا ہے ان غذاؤں سے پیدا ہوتا ہے جو ہم روزمرہ کی زندگی میں استعمال کرتے ہیں۔ جب ہم جوان ہوتے ہیں تو اس زہر کا اثر کم ہوتا ہے کیونکہ جسم کا کوئی میکینکل نظام اسے "بے اثر" بناتا رہتا ہے لیکن بعد میں ہمارے جسم کا دفاعی نظام جوں جوں کمزور ہوتا چلا جاتا ہے، دل، خون کی نالیوں اور عصبی نظام اور گردوں پر ہماری غذاؤں کے زہریلے مادوں کا حملہ شروع ہو جاتا ہے۔ یہ مادے بیماریوں کے خلاف ہمارے جسم کی مدافعتی قوت کو کمزور کر دیتے ہیں، یہاں تک کہ گرمی اور سردی بھی برداشت نہیں ہوتی۔

اس مسئلے کو حل کرنے کے لیے ماہرین کی توجہ اس وقت تین باتوں پر جمی ہوئی ہے جو یہ ہیں -

۱- ایک اد

جسم میں برسوں

۲- کوئی اید

اتنا مضبوط ہو

۳- ایسی غذ

سے پاک ہوں کیونکہ یہی اجزا ادھیڑ عمر اور بڑھاپے میں زیادہ خطرناک ہوتے ہیں۔

آکسفورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر فیسٹر کے خیال میں بعض غذائی اجزا مثلاً امائینو ایسڈ جن کی جسم کو جوانی میں زیادہ ضرورت پڑتی ہے، شاید بڑھاپے میں زہریلے ہو جاتے ہیں۔

ڈبلن کے پروفیسر ڈبلیو جے جیسپ کا کہنا ہے کہ بہت سے بڈھے شکر یا نشاستہ والی چیزیں برداشت نہیں کر سکتے، جو نوجوانوں کے لیے غیر مضر ہوتی ہیں۔ لیکن اس خیال سے سارے ماہرین کو اتفاق ہے کہ ہماری غذا کا ایک جز، جسے ہم "چکنائی" کہتے ہیں، زیادہ مقدار میں اگر استعمال کیا جائے تو بلاشک و شبہ ہماری زندگی کے لیے نقصان دہ ہوتا ہے۔ چنانچہ پروفیسر رسین بردل نے کہا ہے کہ "غذائی سمیت کا سب سے بڑا سبب چکنائی ہے اور ہو سکتا ہے کہ مہذب انسان کسی دن کوئی ایسا طریقہ دریافت کرے کہ اس کے لیے صحت مند رہ کر

اپنے جسم کا وزن گھٹا لینا کوئی مشکل بات نہ ہو جیسا کہ جائزہ کرلیتے ہیں لیکن اس دن کے آنے تک ہمیں اپنی غذاؤں پر کنٹرول کر کے اپنے جسم کا وزن کم کرنا پڑے گا کیوں کہ اس وقت یہی اس مسئلے کا حل ہے بہرحال تازہ ترین تحقیقات متفقہ طور پر یہی بتاتی ہیں کہ موجودہ انسانی زندگی کے لیے سب سے مضر چیز چکنائی ہے۔

اس کانفرنس میں کسی نے بھی موجودہ مہذب انسانی زندگی پر اعتراض نہیں کیا نہ کوئی ایسی بات کہی جس سے بظاہر ہوتا کہ ہماری تہذیب ہمیں نقصان پہنچا رہی ہے اور نہ کسی نے یہ خیال ظاہر کیا کہ بڑے بڑے تاجر اور افسران کام کی زیادتی یا تفکرات سے جلد مرجاتے ہیں۔ کسی نے بھی ایسی کوئی بات نہیں کہی بلکہ دس ہزار امریکنوں کا جائزہ لینے سے یہ معلوم ہوا کہ محنت اور ذمہ داری کا کام کرنے والے اپنے برعکس لوگوں سے زیادہ عرصہ تک زندہ رہے عصبی کمزوریاں تو ان لوگوں میں بہت ہی کم پائی گئیں جو کامیاب زندگی بسر کرنے کے ساتھ ساتھ کام بھی زیادہ کرتے ہیں۔ محققین کی رائے میں ہو سکتا ہے کہ مایوسی اور ناکامیاں ذہنی بوجھ کی بہ نسبت انسانی زندگی کے لیے زیادہ نقصان دہ ہوں کیونکہ کامیابی حاصل کرنے کے لیے دماغ پر کام کا بوجھ ہونا بھی ضروری ہے۔

آپ پوچھیں گے کہ بیسیوں ذمہ دار افسران خون کی رگیں پھٹ جانے سے کیوں مر گئے؟ لیکن معالجین کے پاس اس کا جواب یہ ہے کہ وہ کام کی زیادتی سے نہیں بلکہ "پیٹو" ہونے کے نتیجہ میں مرے۔ ان کا خیال ہے کہ میز کرسی پر کام کرنے والے ضرورت سے زیادہ کھاتے ہیں۔ کورن چوسٹی کا کہنا ہے کہ ہم جتنا زیادہ کھاتے ہیں گویا اتنا ہی زہر اپنے اندر پیدا کرتے ہیں۔ یہ ایک بہت ہی واضح بات ہے۔ اسلیے اس مسئلہ کا حل فی الحال یہی ہے کہ ہم کم کھائیں۔ دبلے پتلے ۷۷ سال کورن چوسٹی کی یہ دلیل قابل یقین معلوم ہوتی ہے کیونکہ اس عمر میں بھی وہ جسمانی اور ذہنی طور پر اتنے ہی پھرتیلے اور ذہین نظر آتے ہیں جتنے ۴۴ سال کی عمر میں تھے۔ ان لوگوں نے بے شک بڑھاپے کا راز معلوم کرلیا ہے مگر وہ شاید اس لیے جوان اور پھرتیلے نظر آتے ہیں کہ انھوں نے زندگی بھر جوان رہنے اور کام کرتے رہنے کا ارادہ کرلیا ہے۔ یہ بھی جوان بنے رہنے کا کوئی کم اہم نسخہ نہیں!

صحتِ نفس

تعارف

(لفٹیننٹ کرنل ایم ایچ۔ شاہ)

پاکستان ابھی تک اپنی کوششوں کے ان ابتدائی مدارج سے گزر رہا ہے جو اس کے یہاں زندگی کے اقل ترین معیار بڑھانے کے لیے کیجا رہی ہیں۔ ہو سکتا ہے کہ ان حالات میں صحتِ نفس پر غور و خوض کی مہم چلانا ایک قبل از وقت بات نظر آئے لیکن صحتِ نفس ہر وقت اور ہر ملک میں ضروری ہے۔ آجکل وہ ممالک جہاں نئے نئے طریقے مروج ہیں اور جن کے برسرِ کار حالات قریب قریب معیاری ہیں اور جہاں صحتِ جسمانی نے نمایاں ترقی ظاہر کی ہے، دماغی و نفسیاتی صحت دن بدن کمزور ہو رہی ہے۔ اندازہ لگایا گیا ہے کہ مہذب اور ترقی یافتہ ممالک میں ذہنی بیماری پر اتنا ہی وقت ضائع ہو رہا ہے جتنا وقت اکٹھا سب بیماریوں کے علاج میں عام ہسپتالوں میں صرف ہوا کرتا ہے۔ نصف سے زیادہ مریض ڈاکٹروں کے پاس ایسی جسمانی شکایات لیکر آتے ہیں جو اپنی نوعیت میں جذباتی ہوا کرتی ہیں۔ اخبارات، عدالتوں کے کارڈ، کاروباری ناکامیوں کے تذکرے، خودکشیوں اور طلاقوں کی تفصیلی فہرستیں بھی جدید معاشرے میں ذہنی صحت کا ایک اور المناک رخ نگاہوں کے سامنے لاتی ہیں۔ یہ بھی ثابت ہو چکا ہے کہ جن ملکوں میں زندگی کی ترکیب و ترتیب فنی امانت کے متعدد پروگراموں کے ماتحت کی جا رہی ہے وہ دماغی خرابی صحت میں تیزی سے اضافہ کر رہی ہے، اسی لیے ڈاکٹر، اطبائے نفس اور علمائے انسانیات اور علمائے نفسیات کے معاشرتی کارپرداز اور عامی اشخاص تک سب صحتِ نفس کے مسئلے سے دلچسپی رکھتے ہیں اور ورلڈ فیڈریشن آف مینٹل ہیلتھ (صحتِ نفس کی عالمی وفاقی انجمن) اس کوشش میں سرگرم ہے کہ دنیا کی تقریباً پچاس قوموں کی انجمن ہائے صحت نفس کے درمیان باہمی افہام و تفہیم اور مبادلہ علوم و معلومات کو ترقی دے۔

پاکستان میں، جو معاشرتی اور معاشی ترقیات کے اسی قسم کے منصوبے بنا رہا ہے۔ اس مسئلے پر ہنوز علمی طریقے سے غور نہیں کیا گیا ہے۔ یہاں کا تاثر یہ ہے کہ بڑی دماغی بیماریاں مثلاً سائیکوسس (مرضِ دماغی) معاشرتی خرابیاں جیسے سہو و غفلت، ادویہ کا عادتی استعمال، طلاقوں کی ترقی پذیر شرح یہاں اتنی عام نہیں ہیں جتنی بعض مغربی ممالک میں ہیں مگر اس کا اندیشہ موجود ہے کہ خاندانی زندگی سے رشتہ توڑنے اور صنعتی ترقیات کے تحت نئے حالات سے ناطہ جوڑنے کے ساتھ ساتھ دماغی خرابی صحت کی شکایت زیادہ سے زیادہ مقدار میں ابھرے گی۔ بدہضمی، عادتی سرایت زدگی (الرجی) اعلیٰ فشارِ دم جیسی (psychosomatic) بیماریاں اور امراضِ قلب کی بعض قسمیں تعلیم یافتہ طبقہ میں پہلے ہی سے بڑھ رہی ہیں اور مجموعی حیثیت سے زندگی میں اخوت، شادمانی اور قناعت کے حالات مفقود ہیں۔ ان کے بجائے ترقی پذیر بے چینیاں اور بڑھتی ہوئی کس مپرسی رنگ جما رہی ہیں۔ بہا جر ، ،

نااہلیت غیر ذمہ ،

ہمارے معاشرے میں

اور مغربی بازوؤں

بن گئی ہے۔ ان۔ الات

بغیر نظر انداز نہیں کیا جا سکتا جو نہ صرف ہماری انفرادی صحت کو لاحق ہے بلکہ بہتر حالاتِ زندگی سے متعلق ہمارے منصوبوں کی کامیابی بھی اس کی زد میں ہے۔ اس لیے صحتِ نفس کی نسبت ہمارا جو مفہوم ہے اس کا ایک واضح تصور ذہن میں رکھنا اور یہ سوچنا ضروری ہے کہ ہم اس صحت کو ممکنہ حد تک بہترین طریقے پر کس طرح حاصل کر سکتے ہیں۔ اس سے انکار نہیں ہو سکتا کہ صحتِ نفس کی تعریف اور اس کے دائرے کی وسعت سے متعلق دنیا میں ہر جگہ معتد بہ غلط فہمی اور خلط مبحث پایا جاتا ہے۔ اکیلا لفظ دماغی ہی جنون سے اپنا تعلق رکھنے کی وجہ سے خاصا کراہیت انگیز ہے۔ اگر ایک طرف اس لفظ سے ایک شخص کے ذہن میں صرف دماغ کا تفکیری پہلو آتا ہے تو دوسری طرف دماغی صحت کے الفاظ پوری شخصیت سے متعلق نظر آتے ہیں۔ ورلڈ ہیلتھ آرگنائزیشن (عالمی ادارۂ صحت) کے ماہرین کی ایک کمیٹی نے صحتِ نفس کی تعریف یہ کی ہے کہ صحتِ نفس سے ایسی صلاحیت مراد ہے جو دوسروں کے ساتھ متناسب تعلقات کی تشکیل میں کام آ رہا ہے اور جسمانی ماحول کے اندرونی تغیرات

میں تعمیری طور پر حصہ لے سکے۔ اگرچہ اس تعبیر و تعریف کو مغربی ممالک میں وسیع پیمانے پر قبول کر لیا گیا ہو مگر ہنوز یہ غیر طمانیت بخش ہو۔

صحتِ نفس دراصل صحتِ جسمانی کی طرح ایک ایسی حالت ہے جو دماغی حفظِ صحت کی مشق کے توسط سے ہر شخص کے لیے قابلِ حصول ہونی چاہیے یہ محض ایسی صلاحیت نہیں ہو سکتی جس کو معمولی جد و جہد بھی خوابیدہ حالت میں چھوڑ سکتی ہو یا کسی شخصی ذمہ داری کے بغیر منقطع کر سکتی ہو۔ حقیقی زندگی میں ہم ایسے حوصلہ شکن حالات سے دوچار ہوتے ہیں جن کے زیرِ اثر اکثر ہم آہنگ طور پر رہنا نہ پسندیدہ ہوتا ہے نہ بسا اوقات ممکن۔ یہی حال ایک اچھی معاشرتی تطبیق کا بھی ہوتا ہے۔ ایسی صورتوں میں ہجرت یا ترکِ وطن ہی صحت مند شخصیت کے تحفظ کا واحد اور ممکن الحصول با عزت ذریعہ رہ جاتا ہے۔ ہجرت کا مفہوم یقیناً ایک ناخوشگوار ماحول کو چھوڑ دینا ... ل اختیار کرنا ہے، محض فرار نہیں۔ اسی لیے یہ تجویز کیا گیا ہے ... زندہ ... صحتِ نفس سمجھنا چاہیے جس کے لفظی معنی میں شخصیت کی ... تبدیل پذیر ماحول میں شخصیت کے متناسب نشوونما ... کی حیثیت سے ہونی چاہیے تاکہ انسان کی ... بدنی اور دماغی بلکہ قلبی خوبیوں سے مزین ہو سکے۔

... صحتِ نفس کے دونوں پہلوؤں میں امتیاز قائم رکھنے کے لیے اس کا لحاظ رہنا چاہیے کہ اس کا اثباتی پہلو تزکیہ نفس یا دماغی و قلبی حفظِ صحت ہے جس کا مقصد موزوں اور مناسب شخصیت کو ترقی دینا اور محفوظ رکھنا ہو اور منفی پہلو طبِ نفسی یا سائیکاٹری ہو جس کی غرض شخصیت کی خرابیوں کی ابتدائی تشخیص، ان کا مناسب تدارک، اور ماحول کے ان حالات کا ازالہ ہو جو ان کے نشوونما کی حمایت کرتے ہیں۔

اس تفریق سے ہم صحتِ نفس کے دونوں اہم اور مساوی پہلوؤں پر علیحدہ علیحدہ اپنی توجہ دے سکتے ہیں اور چونکہ شخصیت یا خودی ان تصورات، اثرات اور عملیات کا زندہ کل ہو جو نہ صرف وراثت، ماحول بلکہ انسان کی خود ساختہ طرزِ زندگی سے بطور نتیجہ ظہور میں آتے ہیں۔ ہم علاج نہ سہی کم از کم تحفظِ صحت کے لیے تو ایک ایسا ادارہ علیحدہ قائم کر سکتے ہیں جہاں ڈاکٹروں کے ساتھ عام لوگ، والدین، استاد، حاکم، محکوم سب اکٹھے مل کر صحتِ نفس کو حاصل کرنے اور محفوظ رکھنے کی تدبیروں پر کھلے دلوں سے غور کر سکیں۔

صحتِ نفس کو سر اور دل کی متعدد صفات کے ذریعہ پہچانا جا سکتا ہے۔

زیادہ اہم صفات میں سے بعض حسبِ ذیل ہیں۔

١- خودی اور ماحول کی حیثیت سے باخبری و بیداری۔
٢- ذمہ داری اور تناسب کا احساس۔
٣- بغیر دباؤ کے جذباتی انضباط۔
٤- ہمت اور اعتماد۔
٥- قناعت لیکن تن آسانی کی محبت نہیں۔
٦- ماضی پر رنج کرنے سے نجات۔
٧- حال سے متعلق حسنِ کارکردگی اور دیانت
٨- مستقبل کی نسبت یقین اور امید
٩- مشاہدہ اور قیاس میں سچائی اور درستی
١٠- دوسروں کے ساتھ مہربانی اور پاسِ مروت۔

اپنے آپ کو دماغی مرض سے محفوظ رکھنے اور مسرور اور صحت مند انسان بنانے کے لیے ہم صحتِ نفس کے یہ اوصاف اور دوسری صفات کس طرح حاصل کر سکتے ہیں؟

طبِ نفسانی دماغی مرض کی زیادہ پرخطر شکلوں کے معالجوں میں پہلے ہی ترقی کی بہت سی منزلیں طے کر چکی ہے۔ جسمانی علاج کے طریقوں نے بہت آرام پہنچایا ہو اور ان حالات کے علاج کے لیے نفسیاتی اصولوں کے اطلاق میں لگاتار ترقی ہو رہی ہے۔ ان بیماریوں سے بچاؤ کے معاملے میں بجز ایسی صورتوں کے جن میں عام علالت یا ضرب سے مرض رونما ہوا ہو ترقی کی رفتار سست ہو۔

نفسیاتی جہت میں معاشرتی سلامتی، تعلیم والدین، شادی اور زندگی کے بحرانی مواقع پر مشورت کے باوجود امراضِ دماغی کے شفاخانوں میں لوگوں کی تعداد بڑھتی ہی رہی ہے۔ اگر دماغی صحت کے اس قطعی مفہوم کو نظر میں رکھا جائے کہ صحت مند شخصیتوں کو کیونکر نشوونما دے سکتے ہیں تو یہ ایک حقیقت ہے کہ اس کو ترقی دینے کے بارے میں معلومات کی بہت کمی ہے۔

بہرحال شخصیت کے "کل" سے متعلق ہمارا علم انتہائی طور پر محدود ہے۔ اتنا تو یقیناً معلوم ہو کہ شخصیتیں موروثی خصوصیات کے اندر ان بچوں میں بھی ایک دوسرے سے مختلف ہوتی ہیں جو ایک ہی ماں باپ سے پیدا ہوتے ہیں اور ایسے کوئی دو افراد نہیں مل سکتے جن میں ٹھیک طور پر ایک ہی خصوصیت کا تجربہ ہو سکتا ہو۔ اسی لیے سائنس ایک طرف جسم کے ساتھ دماغی صحت کا تعلق دریافت کر رہی ہو، دوسری طرف افراد اس حد

تک بڑھ چکا ہو کہ وہ ظاہر کرتا ہے کہ "دماغ کی خرابیاں قدیم ترین طفلانہ تجربات پر مبنی ہوتی ہیں جنہیں بھلائے ہوئے ایک مدت ہو چکتی ہے لیکن یہ تجربات لاشعور کے واسطے سے بالغ کی شخصیت پر اور اس کی دماغی صحت پر ایک گہرا اثر ڈالتے رہتے ہیں"۔ اس نے لاشعور کے تصور اور انسداد کے نظریے اور دماغی ترکیبات (میکانزم) کی مدد سے ہمیں ایک بیش قیمت علاج دیا ہے جس کو علاج نوم توجہی (سائیکو تھیراپی) کہا جاتا ہے۔ ہارنی جیسے دوسرے اشخاص نے انسان کے معاشرتی پہلو کو نظر میں رکھا اور اصلاح یافتہ بین شخصی تعلقات کے (Mulien therapy) طریقِ علاج کی تحسین و تکمیل کی۔ لیکن انسان کی فطرت اور ماحول کے ساتھ اس کے مناسب تعلقات کا علم اور حقیقت و صداقت کا وہ معیار جو شخصیت کے موزوں نشو و نما کو ترقی دینے کے لیے ضروری معلومات کا درجہ رکھتا ہو، موجودہ سائنس میں افسوس ناک حد تک کم ہے۔ یہ معلومات مذہب سے حاصل کی جا سکتی ہیں۔

طبی مسائل کے حل تک مذہبی رسائی کوئی نئی بات نہیں۔ یہ بھی اتنی ہی قدیم ہے جتنی خود طب۔ اور اس زمانے سے پائی جاتی ہے جب تعویذ اور نقوش دیے جاتے تھے اور اختناق الرحم (ہسٹیریا) کے مریضوں پر سے بھوت اتارنے کے لیے منتر پڑھے جاتے تھے۔

بے شبہ فرائڈ نے مذہب کو خللِ اعصاب کی ایک شکل خیال کیا ہے جو کسی خاص توجہ کے لائق نہیں۔ وہ اس نتیجہ پر اس تجربے کی بنیاد پر پہنچا جو ایک مخصوص زمانے کی مخصوص ثقافت تک محدود تھا۔ اب کہ طبِ نفسانی مزید تجربات حاصل کر چکی ہے، دنیا میں ہر جگہ ایک نئی مفاہمت ترقی کی منزلیں طے کر رہی ہے اور ہسپتالوں میں مریضوں کو یقین اور امید دلانے کے لیے گرجے اور معابد تعمیر ہو رہے ہیں۔

طبِ نفسانی اور مذہب کے نصب العین یقیناً ایک دوسرے سے ملتے جلتے ہیں۔ دونوں ایک صحت مند شخص اور صحت مند قوم (جماعت) کی تشکیل کو اپنا مدِ نظر بنائے ہوئے ہیں۔ اگر طبِ نفسانی اپنے آپ کو ماسکی مشاہدہ (فوکل آبزرویشن) تک محدود نہ رکھے بلکہ اپنی راہیں وجدان کے ثمرات کی تحقیق کرنے کے لیے بھی کھول دے اور مذہب اپنے ایمان بالغیب کے ساتھ سائنس اور استدلالِ عقلی کے حقائق کے خلاف نہ چلے تو یہ دونوں اپنے مشترک مقاصد کے اتباع میں ایک دوسرے کی مدد کر سکتے ہیں۔

یہ بھی کہا جا رہا ہے کہ اگر صحتِ نفس کے لیے ایک فرقے کا پروگرام بامعنی ہو سکتا ہے اور اسے مقامی ثقافت کے بل پر بنایا جا سکتا ہے تو اس کو طب النفس کی ایک تجویز سے بہتر حیثیت میں پیش کیا جانا چاہیے۔ اور لوگ اپنے مذہب سے جو کچھ مراد لیتے ہیں اس کے بیشتر حصے پر اسے مشتمل ہونا چاہیے۔

یہ بھی واضح ہے کہ ہم جو کچھ کرتے ہیں یا جس کے کرنے سے باز رہتے ہیں یا جس بات کے لیے کرتے ہیں اس کا تعین ابتداءً ہمارے تصورات اور توقعات ہی سے ہوا کرتا ہے۔ اس لیے پاکستان میں جہاں مسلمان زبردست اکثریت میں ہیں قبل اس کے کہ ہم صحتِ نفس یا دماغی حفظِ صحت کا کوئی قومی پروگرام وضع کر سکیں یہ جاننا ضروری ہے کہ اسلام کا مقصود کیا ہے اور وہ افراد سے کیا چاہتا ہے۔

پاکستان میں جہاں عوام کی اتنی بڑی تعداد ایک اسلامی دستور کی حامی ہے، اسلام نہایت غلط طریقے پر سمجھا جا رہا ہے۔ جن لوگوں نے مغرب میں تعلیم پائی ہے ان میں سے بہت سے ایسے ہیں جو درحقیقت
اسلام کو ہماری پستی کا ذمہ دار
جدید میں اسلام کا کو
کہ ہماری تمام مشکلا
چھوڑ دیا ہے۔ وہ ہمیں
خلفاء کے زمانے کی طرف
کے مقابلے میں یقیناً اپنے پیرووں کی زندگی اور سعی و سود سعی پر ایک بہت گہرا اور ناگزیر اثر رکھتا ہے اور باوجود اس کے کہ ہمارے بہت سے قارئین اسلامی تصوریت، اسلامی اشتراکیت اور اسلامی مملکت کے نعرے بلند کرتے رہے ہیں، اس مسئلے کو سمجھنے اور اسے ایک عملی طریقے سے پیش کرنے کے لیے کوئی متحدہ کوشش بروئے کار نہیں رہی۔ مرحوم علامہ اقبال نے اس ضمن میں بیش قیمت حصہ لیا اور ہمیں پاکستان کا تصور دیا ہے اور قائد اعظم نے اس طرف پہلا عملی قدم اٹھایا، مگر اب وہ اسے اسلام کی بنیاد پر ترقی دینے میں ہماری مدد کرنے کے لیے ہم میں موجود نہیں ہیں۔

سائنس مرورِ زمانہ کے ساتھ بڑھتی اور پختگی حاصل کرتی ہے۔ مذہب اپنے سلسلہ در سلسلہ پیرووں کے ہاتھوں مسخ ہونے کا میلان رکھتا ہے۔ اپنے اصلی اور بنیادی عقیدے سے ہر تبدیلی کے ساتھ آدمی اور اس کا ماحول بھی مسخ ہونے کی طرف مائل ہونے لگتا ہے۔ اسلام بھی اس قاعدے سے مستثنیٰ نہیں رہا ہے۔ آج وہ اپنی موجودہ ثقافتی شکل

میں بہت سے گروہوں اور بہت سی تعبیروں میں منقسم ہو۔ مسلمانوں کے بہت سے عمل اسلام کے اصولوں سے بالکل مختلف ہیں۔ بعض دوسرے مذاہب کے بخلاف اسلام جس طرح قرآن میں وحی کی صورت میں بیان کیا گیا، اب بھی اپنی اصل شکل و صورت میں ہر زمانے کے ایمان دار مسلمانوں کے لیے ایک رہنما لوز کی حیثیت سے قابلِ حصول بنایا ہوا ہے۔ قرآن کہتا ہے لامبدل لکلمٰتہ (ایسا کوئی نہیں جو اس (اللہ) کے الفاظ کو بدل سکے) اس کا بنیادی پہلو بالکل واضح ہے اور ہر ایک کے لیے عیاں ہے۔ وہ دوسری ورثی شے کو نزاع اور اختلافات کی دسترس کے بغیر اپنی حقیقی حالت میں باقی رہنے کے لیے چھوڑ دیتا ہے۔ قرآن کریم میں نہایت واضح احکام وحی کئے ہیں۔

هن ام الكتاب و اخر متشابهات ط فاما الذين فى قلوبهم زيغ فيتبعون ما تشابه منه ابتغاء الفتنة وابتغاء تاويله ج وما يعلم تاويله الا الله

(وہ ایسا ہے جس نے تم پر کتاب کو نازل کیا جس کا ایک حصہ) وہ آیتیں ہیں جو اشتباہ مراد سے محفوظ ہیں اور یہی آیتیں اس کتاب کا اصلی مدار ہیں اور دوسری آیتیں ایسی ہیں جو مراد کے لحاظ سے مشتبہ ہیں جن لوگوں کے دلوں میں کجی ہے وہ اس کے کھوج میں شورش ڈھونڈتے اور اس کا غلط مطلب تلاش کرنے کی غرض سے اس کے اسی حصے کا اتباع کرنے لگتے ہیں۔ جو مشتبہ المراد ہے حالانکہ اس کا صحیح مطلب بجز اللہ تعالیٰ کے کوئی اور نہیں جانتا)

(۳۰۶)

ان وجوہ سے یہ تجویز کیا گیا ہے کہ آئندہ صفحات میں اسلام کے بنیادی اصولوں کا ایک مختصر بیان پیش کیا جائے اور آدمی اور اس کی بناوٹ کے متعلق اس کا تصور اور قرآن کے تجویز کیے ہوئے دماغی اور معاشری صحت کے اصول درج کیے جائیں۔ یہ بیان نہ تو اسلام کی کوئی عقلی توجیہہ و تشریح ہے، نہ درحقیقت یہ ہماری موجودہ حوائج کے مناسب حال کوئی تازہ تعبیر ہے۔ یہ دراصل جدید طب النفس کی روشنی میں قرآن کا ایک نقطۂ نظر ہے۔ ہمارے پیغمبر حضرت محمد مصطفےٰ صلی اللہ علیہ وسلم کی احادیث صحت نفس کے نقطۂ نظر سے قرآن کو سمجھنے کے لیے نہایت بیش قیمت ہیں لیکن اختصار کی غرض سے اس مقالہ میں جتنے حوالے دیے گئے ہیں وہ سب صرف گلوریس قرآن اور مارماڈیوک پکتھال کے انگریزی ترجمہ قرآن سے لیے ہیں جو آجکل منٹر پبلیکیشنز کی شائع کردہ کتاب کی حیثیت سے ہر شخص کے لیے قابلِ حصول ہے۔

(باقی آئندہ)

احساسِ کمتری

محمد اقبال سلمانی

احساس کمتری تین وجوہ سے پیدا ہوتا ہے

(۱) جسمانی پسماندگی۔ چہرے یا جسم کی غیر معمولی بناوٹ یا رنگت۔ آنکھوں کا بھینگا پن، قد کا بہت زیادہ بڑا یا چھوٹا ہونا، یا کوئی اور ظاہری عیب جس پر دوسروں کو انگشت نمائی یا تعجب ظاہر کرنے کا موقع ملے۔

(۲) ذہنی پسماندگی، بے وقوفی، کم عقلی یا کم ذہنی اسکول یا دفتر وغیرہ کے کام کو اچھی طرح سمجھنے اور انجام دینے کی قابلیت سے محروم ہونا، وغیرہ۔ یہ کمزوریاں انسان کو ذہنی پسماندگی کا احساس دلا کر کمتری کے وہم میں مبتلا کرتی ہیں۔

(۳) معاشی پسماندگی۔ اپنے ساتھیوں یا ہمسایوں کے مقابلے میں غریب ہونا۔ یہ کمزوری انسان میں یہ احساس پیدا کرتی ہے کہ دوسروں کے مقابلے میں حقیر ہے۔ سوسائٹی میں اسے کوئی عزت و وقعت حاصل نہیں

یہ تینوں کمزوریاں تین مختلف قسم کے احساسِ کمتری کو جنم دیتی ہیں تینوں حالتوں کا مختلف پیرایوں میں اظہار ہوتا ہے۔ مثال کے طور پر جن لوگوں کے قد بہت چھوٹے ہوتے ہیں، وہ عام طور پر اکڑ کر چلتے ہیں یا سر پر ایسی پگڑی پہنتے ہیں، جس سے ان کی ٹھگنے پن کی کچھ تلافی ہو سکے۔ بعض لولے لنگڑے، اگر انھیں استطاعت ہو، تو غیر معمولی طور پر اچھا لباس پہنتے ہیں تاکہ وہ سوسائٹی میں معزز نظر آئیں اور کسی کو ان کا مذاق اڑانے کی جرأت نہ ہو۔ ایک شخص اپنے بازو سے لُنجا تھا وہ ایک دفتر میں سپرنٹنڈنٹ تھا۔ اس کے جسمانی احساسِ کمتری نے دوسرے کارکنوں پر بے جا رعب داب کی شکل اختیار کر لی تھی۔ وہ اپنی گھریلو زندگی میں ایک سخت گیر خاوند اور تند مزاج باپ تھا۔ احساس کمتری نے اسے غیر ہردل عزیز بنا رکھا تھا۔

ذہنی طور پر پس ماندہ اشخاص کے احساس کمتری کو بھی قریباً ایسی ہی صورتوں میں پہچانا جا سکتا ہے۔ عام طور پر وہ اپنی ذہنی پسماندگی کو جسمانی طاقت کی نمائش میں چھپانے کی کوشش کرتے ہیں۔ اسکولوں میں ایسے طالب علم اپنے ساتھیوں کو ستانے یا ان سے لڑنے جھگڑنے میں طاق ہوتے ہیں۔ اگر وہ خوش حال گھرانوں سے تعلق رکھتے ہوں، تو اچھا لباس پہن کر دکھلاوے کی فضول خرچی کر کے یا دوسری صورتوں میں اپنی امیری کا اظہار

کر کے یہ بتانے کی تمنا رکھتے ہیں ”کیا ہوا اگر ہم غبی اور کند ذہن ہیں؟ امیرانہ ٹھاٹ باٹ میں تو ہمارے ساتھی ہمارا مقابلہ نہیں کر سکتے“ ایسی بھی مثالیں دیکھنے میں آئی ہیں کہ کند ذہن طالب علم اپنے استادوں کے ساتھ گستاخی سے پیش آتے ہیں۔ اس طرزِ عمل کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ انھیں اسی طور پر کچھ اہمیت حاصل ہو جائے۔

معاشی پسماندگی سے پیدا ہونے والا احساسِ کمتری بالکل ہی مختلف روپ میں ظاہر ہوتا ہے۔ آپ نے دیکھا یا سنا ہوگا کہ کسی گاؤں یا شہر کے کسی غریب محلے میں کوئی موٹر جا نکلے تو چھوٹے چھوٹے بچے دیواروں یا چھتوں پر بیٹھ کر اس پر پتھر پھینکتے ہیں اور اپنی اس حرکت پر نہایت مسرت کا مظاہرہ کرتے ہیں۔ اگرچہ ان بچوں کو خود بھی معلوم نہیں ہوتا کہ وہ اس حرکت کیوں کرتے ہیں

لیکن حقیقت میں

اتنی اچھی سواری ک

کمتری یا تو ان میں

جنم دیتا ہے یا انتہائی

احساسِ کمتری کسی بھی نوعیت کا ہو، مفید بھی ثابت ہو سکتا ہے اور مضر بھی۔ اس کے مفید ہونے کی صورت یہ ہے کہ انسان اپنی کمزوریوں کا مطالعہ کر کے انھیں دور کرنے کی کوشش کرے۔ نوعِ انسان نے مجموعی طور سے جتنی بھی ترقی کی ہے، وہ زیادہ تر احساسِ کمتری ہی کی مرہونِ منت ہے۔ جب انسان نے اپنے ابتدائی دور میں عناصرِ قدرت کے سامنے اپنی کمتری اور فرومائگی محسوس کی جب اس نے دیکھا کہ وہ سردی گرمی کی شدت، وحشی درندوں کی ہیبت اور دور دراز فاصلوں کی ناگواری کے سامنے کمزور و درماندہ ہے تو اس نے آگ دریافت کی، مکان بنائے، کپڑا ایجاد کیا، سواریاں بہم پہنچائیں اور مل جل کر رہنا سیکھا اور یہیں سے تمدنی زندگی کی بنیاد پڑی۔ آج کا انسان بے شمار ارضی و سماوی قوتوں کا مالک ہے، قدرتی عناصر کے مقابلے میں اپنے آباد اجداد کی طرح ہیچ و درماندہ نہیں۔

انفرادی زندگی میں بھی کمتری کا احساس اسی طور پر مفید ثابت

ہو سکتا ہے۔ ہم اس سے اپنی معاشی، جسمانی اور ذہنی کمزوریوں کو دُور کرنے کی ترغیب حاصل کر سکتے ہیں۔ آگے بڑھ سکتے ہیں۔ اپنے لیے، خاندان کے لیے اور سوسائٹی کے لیے مفید ثابت ہو سکتے ہیں۔ کسی شخص کو اپنی کسی پسماندگی یا کمتری پر رونے دھونے کی ضرورت نہیں، نہ یہ فرض کر لینا چاہیے کہ کوئی خامی یا کمزوری تنہا اس کی ذات میں پائی جاتی ہے، دوسروں میں نہیں۔ اس کے برعکس ہر شخص میں کوئی نہ کوئی عیب یا نقص ضرور ہوتا ہے۔ کسی میں ذہنی نقائص ہوتے ہیں تو کسی میں جسمانی یا معاشی۔ کوئی شخص یہ دعوا نہیں کر سکتا کہ وہ ہر لحاظ سے ایک بے عیب انسان ہے۔

احساسِ کمتری سے نبٹنے کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ ہم اپنی کسی مخصوص خامی کو اپنے ہنر، قابلیت اور خوش اخلاقی وغیرہ سے متوازن کر لیں اور جو خامی پائی جاتی ہے اس کو دور کرنے کی کوشش کریں لیکن بعض حساس طبع لوگ ایسا نہیں کر سکتے۔ وہ اپنی کمزوری یا پس ماندگی کے ساتھ چپک کر رہ جاتے ہیں۔ احساسِ کمتری انھیں لے ڈوبتا ہے۔ وہ ہر وقت اپنی ہی کمزوری یا خامی کی طرف دیکھتے رہتے ہیں۔ وہ ذمہ داریاں قبول کرنے سے گھبراتے ہیں، مقابلہ کرنے سے ڈرتے ہیں، ناکامی کا خوف انھیں کچھ کرنے نہیں دیتا، ہر معاملے میں دوسروں کی رہ نمائی اور امداد کے محتاج ہوتے ہیں اور ساری زندگی خوابوں اور آرزوؤں میں گزار دیتے ہیں۔

یہ حقیقت میں احساسِ کمتری نہیں، کمتری کا وہم یا خبط ہے جو انسان کو قدم قدم پر خوف زدہ کرتا ہے۔ اسے معاشرتی تعلقات سے علیحدہ رہنے پر مجبور کرتا ہے اور یہ اندیشہ دلاتا ہے کہ اگر اس نے اپنے محدود حلقے سے نکل کر سوسائٹی میں قدم رکھا تو اس کی نااہلیت کا پردہ فاش ہو جائے گا۔ اگر اس حالت کی روک تھام نہ کی جائے تو انسان بیک وقت دو مصیبتوں میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ احساسِ کوتاہی میں بھی اور خوف میں بھی۔ اسے دو میں سے ایک راستے کا انتخاب کرنا ہوگا، مقابلے کا یا فرار کا۔ اگر وہ بھرپور طور پر مقابلہ نہ کر سکے تو بالآخر فرار ہو جائے گا۔ ایسی صورت میں وہ ہر اس ذمہ داری یا سوال سے نمٹنے سے گریز کرے گا جہاں اس کی کوتاہیاں منظرِ عام پر آ سکتی ہوں۔ اس درجہ کا احساسِ کمتری بلاشبہ قابلِ رحم سمجھا جائے گا۔

بعض لوگ اس حد تک خود احساس ہو جاتے ہیں کہ اپنی عیب جوئی کے سوا انھیں کچھ سوجھتا ہی نہیں، سعدیؒ نے غالباً ایسے ہی لوگوں کی رہ نمائی کے لیے اپنے ایک تجربے کا ذکر کیا ہے۔ وہ لکھتے ہیں "میں ایک دفعہ سفر کر رہا تھا۔ میرے پاؤں میں جوتا نہیں تھا۔ یہ احساس مجھے سخت تکلیف دے رہا تھا۔ آخر کار جب میں کوفہ پہنچا تو کیا دیکھتا ہوں کہ شہر کے دروازہ پر ایک شخص بیٹھا ہے، جس کے سرے سے پاؤں ہی نہیں۔ میں نے خدا کا شکر ادا کیا کہ چاہے کسی حال میں ہوں، اس لولے سے تو بہرحال بہتر ہوں۔"

احساسِ کمتری کے معاملے میں یہ ایک حقیقت پسندانہ زاویۂ نگاہ ہے۔ ورنہ خود رحمی ہی کے لیے وقف ہو جانے سے ہمارے لیے ممکن نہ ہوگا کہ جو صلاحیتیں ہمیں میسر ہیں، کم از کم انھی کے ساتھ انصاف کریں ہمیں اپنے اردگرد بھی دیکھنا چاہیے۔ کوئی شخص یہ دعوا نہیں کر سکتا کہ انسانوں کے ختم نہ ہونے والے قافلے میں وہی ایک ایسا آدمی ہے، جو سب سے پیچھے رہ گیا ہے۔ اگر کچھ لوگ اس کے آگے آگے چل رہے ہیں، تو پیچھے آنے والوں کی بھی کوئی کمی نہیں۔ ان پر نگاہ ڈالیے تاکہ آپ کو معلوم ہو کہ آپ نے اپنی پس ماندگی اور کوتاہی کا جو اندازہ لگا رکھا ہے، وہ کتنا غلط ہے۔

احساسِ کمتری یا کوتاہی کی متعدد ایسی حالتیں ہیں، جنھیں توجہ اور محنت سے دور کیا جا سکتا ہے۔ تعلیمی پسماندگی کو مثال کے طور پر پیش کیا جا سکتا ہے۔ ایک شخص کو جو ایک مالدار تاجر تھا، یہ شکایت تھی کہ وہ پڑھا لکھا نہیں ہے۔ اس کا ایک عزیز تعلیم یافتہ نوجوان تھا جب کبھی دونوں میں کسی مسئلہ پر بحث ہوتی تو ان پڑھ تاجر یہ کہہ کر ہتھیار ڈال دیتا "کاش میں نے کچھ تعلیم حاصل کی ہوتی۔ پھر میں دیکھتا کہ تم کیونکر بازی لے جاتے ہو۔"

اس تاجر کی عمر کچھ زیادہ نہیں تھی۔ زندگی کی چوتھی دھائی میں سے گزر رہا تھا۔ وہ اگر ہمت سے کام لیتا تو اپنے پچھتاوے کو ناممکن بنا سکتا تھا۔ وہ کتابیں خرید سکتا تھا کسی استاد کی خدمت حاصل کر سکتا تھا اور چار پانچ برس کی محنت سے اس قابل ہو سکتا تھا کہ چھوٹے موٹے مسائل پر خود اعتمادی کے ساتھ بات چیت کر سکے، دلائل دے سکے، قائل کر سکے اور احساسِ کمتری سے نجات حاصل کر سکے۔

اگر کوئی شخص تعلیمی لحاظ سے پسماندہ ہے تو اسے غم و فکر میں گھلتے رہنے سے کیا حاصل ہوگا؟ کوئی پروا نہیں اگر اس کی عمر زیادہ ہو چکی ہے اور وہ کسی اسکول و کالج میں داخل نہیں ہو سکتا۔ تعلیم اسکولوں اور کالجوں ہی میں حاصل نہیں ہوتی۔ تعلیم کا حقیقی سرچشمہ کتاب ہے۔ اگر کتاب کو اسکولوں اور کالجوں میں سے نکال لیا جائے تو وہاں کیا رہ جاتا ہے؟ خود پروفیسر بھی کتابوں کے محتاج ہیں۔ آج ہر علم و فن پر کتابیں میسر ہو سکتی ہیں۔ صرف لگن اور مستقل مزاجی کی ضرورت

ہے۔ بہت عرصہ نہیں گزرے گا کہ وہ زیورِ علم سے آراستہ ہو چکا ہوگا۔

معاشی پس ماندگی کی مختلف حالتوں کو بھی اسی طور سے بدلا جا سکتا ہے۔ اولوالعزمی محنت اور استقلال کے سامنے کوئی مشکل کھڑی نہیں رہ سکتی۔ کوئی پتھر ایسا نہیں جسے راستے سے ہٹایا نہ جا سکے۔ معاشی احساسِ پسماندگی نے بیوہ اور بے آسرا عورتوں تک میں معجزے ظاہر کیے ہیں۔ بے شمار ایسی عورتوں نے لوگوں کے گھروں میں برتن مانجھ کر، جھاڑو دے کر، کپڑے دھوکر، سلائی کڑھائی کا کام کرکے اپنی معاشی حالت کو بہتر بنایا ہے۔ اپنے بچوں کو تعلیم دلاکر انھیں برسرِ روزگار کرکے زندگی کا قابلِ رشک معیار حاصل کیا ہے

لیکن احساس کمتری کے مریضوں میں بسا اوقات الٹا ردِ عمل بھی ہوتا ہے۔ ان کے دل و دماغ پر "آرزو پسندی" کا خطرناک رجحان ڈیرے جما لیتا ہے۔ عام طور پر یہ حالت زندگی کے ٹھوس حقائق سے فرار کے بعد پیدا ہوتی ہے مریض راتوں ہی کو خواب دیکھنے پر اکتفا نہیں کرتا، بلکہ جاگتے میں بھی خواب دیکھتا رہتا ہے۔ ہوائی قلعے تعمیر کرتا ہے۔ مال و دولت سے کھیلتا ہے، عیش و عشرت میں مگن رہتا ہے اور شہزادوں کی سی زندگی بسر کرتا ہے یہ ذہنی کیفیت بے حد مہلک ثابت ہوتی ہے۔ سعی و عمل اور جدوجہد کی صلاحیتیں بتدریج ختم ہو جاتی ہیں۔ اور انسان بالکل ناکارہ ہو کر رہ جاتا ہے۔

اس مرحلے میں پہنچ کر بھی صحت یابی کے امکانات ختم نہیں ہو جاتے۔ انسان چاہے کیسا ہی گیا گزرا کیوں نہ ہو، وہ کوئی نہ کوئی ایسی صلاحیت ضرور رکھتا ہوگا، جس سے کام لے کر زندگی کی مختلف ناکامیوں کی تلافی کر سکے۔ یہ حقیقت تسلیم کر لینی چاہیے کہ ایک شخص صرف اس شعبہ میں کامیابی حاصل کرے گا، جو اس کے میلانِ طبع کے مطابق ہو بعض دفعہ وہ اپنی صلاحیتوں کا ٹھیک اندازہ نہیں لگا سکتا اور معاش کا کوئی ایسا شعبہ اختیار کر لیتا ہے، جو اس کی ذہنی افتاد سے کوئی مناسبت نہیں رکھتا اور جب اس میں ناکام رہتا ہے تو احساسِ کوتاہی میں مبتلا ہو جاتا ہے۔ اس صورتِ حال سے محفوظ رہنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ طریقِ معاش کے انتخاب سے پہلے ضروری صلاحیتوں کا جائزہ لے لیا جائے۔ اگر کوئی ایسا شعبۂ زندگی اختیار کیا جا چکا ہے جو ذہنی رجحانات سے ہم آہنگ نہیں تو اسے ترک کرکے استعداد کے مطابق کوئی اور طریقہ معاش اختیار کرنا چاہیے۔ تجربے سے ثابت ہو چکا ہے کہ جب نئے شعبے میں کامیابی حاصل ہو جاتی ہے تو احساسِ کوتاہی بھی جاتا رہتا ہے۔ عام طور سے احساسِ کمتری کا مرض بچپن ہی میں پیدا ہو جاتا ہے۔ والدین کا غلط اندازِ تربیت اور اساتذہ کا نامناسب طرزِ تعلیم اس کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ جن گھرانوں میں بچوں کی حوصلہ افزائی نہ کی جائے، ان کے کاموں کو بڑی عمر کے پیمانوں سے ناپ کر نکتہ چینی اور دل شکنی کا رویہ اختیار کیا جائے اور ذمہ داریاں سونپنے سے گریز کیا جائے، وہاں بچوں میں نااہلیت کا احساس خود بخود پرورش پاتا رہتا ہے۔ اس طرح جس طریقۂ تعلیم میں بچوں کو اپنی عام قابلیت سے زیادہ بوجھ اٹھانا پڑے اور ایسے مضامین میں دماغ سوزی کرنی پڑے جن سے نہ صرف یہ کہ انھیں کوئی دلچسپی نہ ہو، بلکہ انھوں نے مستقبل کا جو طرزِ معاش تجویز کر رکھا ہو، اس کے ساتھ بھی ان کا کوئی واسطہ نہ ہو، تو اس صورت میں بھی ان کے ذہن پر کمتری کے جراثیم حملہ آور ہو سکتے اور ان کی شخصیت کو نقصان پہنچا سکتے ہیں۔ پس یہ ضروری ہے کہ گھر اور مدرسہ میں بچے کے لیے صحت مند ماحول قائم رکھا جائے۔ ایک ایسا ماحول جس میں

بھی اور اس

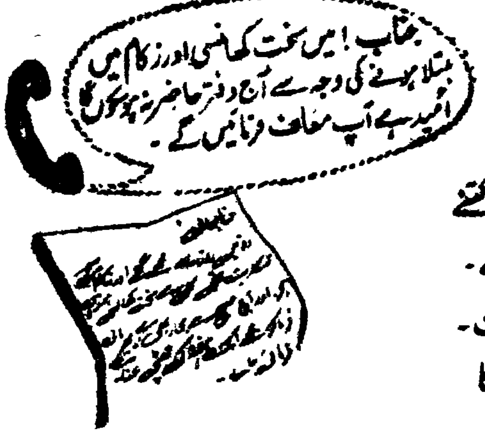
اس

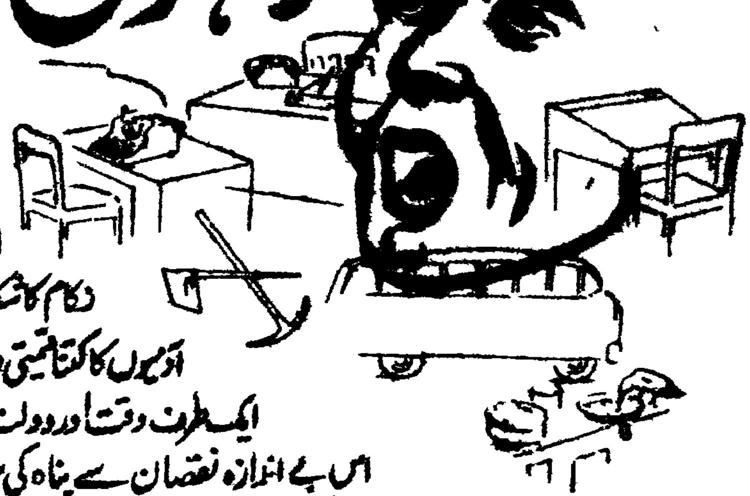
بجائے خود

قرار دیا جا سکتا ہے

احساسِ کمتری اسے دونوں جانب لے جا سکتا ہے پیش قدمی یا پسپائی کا فیصلہ ہمارے اپنے ہاتھ میں ہے۔

لاکھوں دن کے کام کا نقصان





اور یہ صرف اس لئے کہ لوگ کھانسی، نزلہ اور زکام کا شکار ہو جاتے ہیں۔ اپنے گرد و پیش نظر ڈال کر دیکھیے کہ کتنے آدمیوں کا کتنا قیمتی وقت ان عام بیماریوں کے سبب ضائع ہو جاتا ہے۔ ایک طرف وقت اور دولت برباد ہوتی ہے تو دوسری طرف صحت و مسرت۔ اس بے اندازہ نقصان سے پناہ کی سب سے اچھی تدبیر ہے سعالین کا استعمال جو کھانسی، نزلہ اور زکام سے بچاؤ کا ذریعہ بھی ہے اور موثر علاج بھی۔

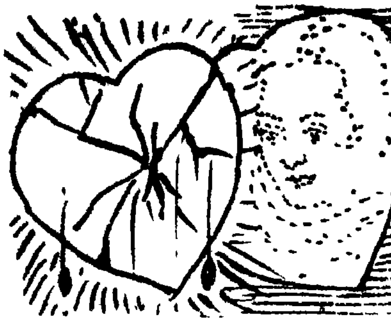
کھانسی نزلہ اور زکام کی خصوصی دوا

گلے اور پھیپھڑوں کی حفاظت کرتی ہے

سعالین

ہمدرد

قیمت فی شیشی ۱۲ ؍



عِلاجِ دردِ دِل



جیوفرے اے۔ڈڈلے

سوائے ان لوگوں کے جو کم عمری ہی میں مر جاتے ہیں سب کو کسی نہ کسی کا سوگ منانا لازمی ہوتا ہے۔ ہمیں یہ زندگی اس لیے بخشی گئی ہے کہ ہم اپنے تجربات سے بہتر سے بہتر کام لے سکیں ان تجربات کے ذریعے ہی ہم اپنے ذہنوں کی تعمیر اس انداز پر کر سکتے ہیں کہ اپنے یا اپنے کسی عزیز کی موت کا صدمہ آسانی سے برداشت کر سکیں۔ ہمیں خود کو اس ماحول سے ہم آہنگ ہونے کے لیے تیار رہنا چاہیے جو زندگی ہمارے لیے اپنے پیاروں کی موت کے بعد بنائے گی۔ جو شخص اس پیش بینی میں ناکام رہتا ہے وہ گویا زندگی کے عطا کردہ مواقع سے پورا فائدہ حاصل نہیں کرتا ہے

عقل مند لوگ زندگی کے تجربات سے ایسی دلچسپیاں مہیا کر لیتے ہیں کہ وقت لازمی طور پر جو تبدیلیاں پیدا کرتا اور نقصانات پہنچاتا رہتا ہے ان دلچسپیوں سے ان کا غم غلط ہو جاتا ہے۔ مثلاً بڑھاپے میں تنہائی سے محفوظ رہنے کے لیے کنبے کی پرورش ایک اچھا ذریعہ ہے کنبے کا پالنا، سماجی، تفریحی اور مذہبی دلچسپی ایسے لوگوں کا دل بہلانے کا سبب بن جاتے ہیں جن کو ضعیفی کے وقت بیکاری کی وجہ سے وہ سکون میسر نہیں ہوتا، جو کام کر کے حاصل ہوتا ہے۔

جوشوا لوتھ لائبجین نے انسانی مسائل کے متعلق تجربات کی روشنی میں اپنی کتاب "سکونِ دماغ" میں رنج پر قابو پانے کے تین قاعدے لکھے ہیں۔ ان قاعدوں کے استعمال سے ایسے لوگوں کو کافی امداد مل سکتی ہے۔ جنھیں اپنے کسی عزیز کی موت کا صدمہ برداشت کرنا پڑے۔

ان کا مقولہ ہے کہ عزیز کی موت پر جتنا بھی آپ کو صدمہ ہو اس کا اظہار کر دینا مناسب ہوتا ہے، اس نصیحت کی بنیاد ایک نفسیاتی مسلمہ پر رکھی گئی ہے۔ اسے سب مانتے ہیں کہ جذبات کو دبائے رہنا دماغی صحت کے اصول کے خلاف ہوتا ہے۔

شیکسپیر کے "میکبتھ" میں میکڈف کے بیوی بچوں کے قتل کی خبر ملنے پر مالکم اسے مشورہ دیتا ہے کہ "اپنے رنج کو الفاظ کا جامہ پہنا دو۔ جو رنج بولتا نہیں ہے وہ سرگوشیوں سے رنجیدہ دل کو ٹکڑے ٹکڑے کر دیتا ہے"

یہ عام تجربہ ہے کہ سینے سے پریشانیوں کا بوجھ اتار ڈالنے سے کافی سکون ملتا ہے۔ اگر ہم اپنے کسی ہمدرد دوست یا عزیز کے سامنے اپنے رنج و غم کا اظہار کر دیتے ہیں تو یہ ہمارے لیے بہت اچھا ہوتا ہے۔

دوسرے ڈاکٹر لائبجین کہتے ہیں کہ ہمیں خود کو ایسے عزیز کی زندگی میں وابستگی سے علیحدہ کرنے کی ترکیب آنی چاہیے جس کا انتقال ہو گیا ہو۔ ڈاکٹر نارمن ونسنٹ پیل جو نیویارک کے مارل کالجیئیٹ چرچ میں پادری ہیں

عز

دیجیے

جیسے

تلاش کرنا چاہیے جو کسی نہ کسی حد تک اس رستہ کا بدل ہو سکے" یہ اصول بھی ایک معقول نفسیاتی اصول ہے اس کا مقصد یہ ہے کہ اظہار جذبات کا ایک راستہ بند ہو جانے پر ہماری دماغی قوت ایک دوسرا راستہ ٹٹول لیتی ہے۔ محبت اور شادی اظہار جذبات کا ایک راستہ ہوتی ہیں۔ ان کے علاوہ دوسرے راستے بھی ہیں جیسے کام، سماجی زندگی، کھیل کود اور مذہب جو کسی نہ کسی حد تک اول الذکر رستے کی جگہ لے سکتے ہیں۔

حیات بعد ممات:۔ ڈاکٹر لائبجین کے تین اصولوں میں ایک اور اصول کا اضافہ کیا جا سکتا ہے۔ تمام مذاہب کسی نہ کسی حد تک حیات بعد الممات کے قائل ہیں اور اس طرح اپنے ماننے والوں کو موت اور سوگ پر صبر کی تلقین کرتے ہیں۔ مثلاً اسلام یا عیسائیت کا دعویٰ ہے کہ موت کے بعد دراصل زندگی شروع ہوتی ہے

لا مذہب لوگ فلسفہ سے سکونِ قلب حاصل کر سکتے ہیں۔ مثلاً شوپنہار موت کو پیدائش سے قبل کی زندگی کی طرف رجعت قرار دیتا ہے۔ اسکے

کیا چشمہ ہمیشہ ضروری ہوتا ہے ؟

۱۹۵۴ء کے متعلق اپنی رپورٹ میں سومرسیٹ کے پرنسپل میڈیکل آفیسر ڈاکٹر ڈیوڈسن نے ڈاکٹر ہیگمم، ٹانٹن اور سومرسیٹ ہسپتال کے ماہر چشم مشیر کے ان خیالات کا تذکرہ بھی کیا ہے جو انھوں نے بچوں کے لیے غیر ضروری طور پر چشمہ کی تجویز پر پیش کیے ہیں۔ ایسے مریضوں کے تجربوں پر جن کی بینائی کافی خراب تھی یہ بات معلوم ہوئی کہ ان کی نظر پر چشمہ مسلسل نہ لگانے کی وجہ سے برا اثر نہیں پڑا اور نظر پر زور کی تو کوئی علامت نہیں ظاہر ہوئی۔ ان کا خیال ہے کہ بغیر سوچے سمجھے چشمہ لگانے کی تجویز مضر ثابت ہو سکتی ہے اور ان کی یہ رائے قائم ہو گئی ہے کہ بہت سے حالات میں جذباتی طور پر جو نقصان پہنچتا ہے وہ اس فرضی فائدہ سے کہیں زیادہ ہے جو بینائی کے ۶-۱۲ سے ۶-۶ تک بڑھ جانے میں ہو سکتا ہے۔ وہ یہ ماننے کے لیے تیار نہیں ہیں کہ آنکھ پر زور نہ پڑے اور بھینگاپن نہ ہونے کی صورت میں اگر کسی بچے کی نظر ۶-۱۸ ہو تو یہ اس میں کوئی خاص کمی سمجھی جا سکتی ہے۔ بچہ کے لیے چشمہ تجویز کرنے کے فیصلے کو بہت گہرے سوچ بچار اور کئی زاویوں سے غور سے دیکھنے کے بعد عملی جامہ پہنانے کی ضرورت ہے۔ اس مسئلے پر بڑے آدمی کے مقابلے میں بچوں پر زیادہ غور و فکر کی ضرورت ہے کیونکہ بڑا آدمی تو طبی مشورے کو قبول یا رد کرنے میں کلی طور پر مختار ہوتا ہے۔ لیکن بچہ نہیں۔

ڈاکٹر ہیگمم کی رائے ہے کہ پتلی پھیر کر دیکھنے کے انداز پر آج کل بہت زیادہ توجہ کی ضرورت ہے۔ یہ کیفیت اندازے سے زیادہ موجود ہوتی ہے۔ تکسیری غلطیوں کے مقابلے میں اس کی وجہ سے آنکھوں میں خرابی پیدا ہونے کا امکان کہیں زیادہ ہے اور اس کی وجہ سے پڑھائی میں عدم دلچسپی کی بہت سی مثالیں ہیں۔ معالجاتی معاون کے لیے اس کے ٹیسٹ کرنے کا طریقہ ایک دفعہ جان لینے کے بعد اس خرابی کا معلوم کر لینا کچھ زیادہ مشکل نہیں ہوتا۔ خوش قسمتی سے اس خرابی کا آسانی سے علاج ہو سکتا ہے۔ ان کی رائے میں الیکشیا (حروف کا نابینا پن) مختلف درجات میں اس سے زیادہ پھیلا ہوا ہے جتنا ہم خیال کرتے ہیں۔

ماہر چشم کے پاس بھیجے جانے سے قبل بچوں کے اسکریننگ کے سلسلے میں ڈاکٹر ہگمم کی رائے ہے کہ یہ کام نہایت عمدگی سے کیا جاتا ہے۔ اگرچہ اس میں کافی عملی دقتیں پیش آتی ہیں۔ وہ کہتے ہیں کہ مجھے کبھی یہ سوچنے کا خیال بھی نہیں ہوا ہے کہ ضرورت سے زیادہ ایسے بچوں کو میرے کلینک میں بھیج دیا جاتا ہے جن کی نظر نارمل ہے اور میری نظر میں کوئی ایسا کیس نہیں ہے جس کو اس وجہ سے تکلیف ہوئی ہو کہ اس کی نظر کی خرابی معلوم نہیں کی جا سکی۔

(میڈیکل آفیسر لندن)

پولیو (فالج الاطفال)

گزشتہ ۱۹۵۴ء میں امریکہ کے پانچ لاکھ بچوں کے بازوؤں پر سالک ویکسین کے ٹیکے لگائے گئے جو پٹسبرگ یونیورسٹی کے ڈاکٹر جوناس سالک نے دریافت کی تھی۔ امریکا کی چوالیس ریاستوں میں دو سو ستر علاقے اس ویکسین کے آزمائشی استعمال کے لیے "دی نیشنل فاؤنڈیشن فار انفینٹائل پیرالسس" نے منتخب کیے۔ اس آزمائش میں صرف مینسوٹا، ایریزونا، فلوریڈا اور میری لینڈ کی ریاستوں اور کولمبیا ڈسٹرکٹ نے حصہ نہیں لیا کیئے مختصر طور پر اس کا جائزہ لیں۔

سالک ویکسین میں نئی چیز کیا تھی ؟

جب سالک ویکسین دریافت ہوا تھا تو یہ پہلا موقع تھا کہ سائنس والوں نے پولیو کے لیے مردہ وائرس سے بے ضرر قسم کا ویکسین تیار کرنے میں کامیابی حاصل کی تھی جس میں پولیو کے تینوں وائرس لائسینگ، برُن ہلڈ اور لیون شامل تھے۔

مردہ وائرس پولیو سے کس طرح محفوظ رکھ سکتا ہے؟

مردہ وائرس کو جسم میں داخل کرنے سے خون میں اس قسم کے دفاعی اجسام پیدا ہو جاتے ہیں جو پولیو کے زندہ وائرسوں کا جو خون پر حملہ آور ہونے کی کوشش کرتے ہیں، مقابلہ کرتے ہیں۔ یہ فعل اسی طرح ہوتا ہے جیسے کسی اور ویکسین مثلاً ٹائفائڈ وغیرہ کا۔ ٹائفائڈ کا ویکسین ٹائفائڈ کے مردہ جراثیم سے تیار کیا جاتا ہے۔ جب یہ ویکسین ہمارے بازوؤں میں داخل ہوتا ہے تو ہمیں یہ مرض نہیں ہوتا لیکن اس کا ردِعمل ہمارے خون پر ہوتا ہے اور خون میں وہ دفاعی اجسام پیدا ہو جاتے ہیں جو ٹائفائڈ کے جراثیم سے مدافعت کرتے ہیں۔ اس صورت میں اگر ہم ایسا پانی پئیں جس میں ٹائفائڈ کے جراثیم ہیں تو ہمارے خون میں پیدا شدہ دفاعی اجسام ان جراثیم کا مقابلہ کرتے ہیں اور ہمیں اس سے محفوظ رکھتے ہیں۔ گویا دفاعی اجسام کی ایک فوج ہوتی ہے جو ہماری محافظت کے لیے مستعد رہتی ہے۔ ساک ویکسین کا بھی اسی قسم کا فعل ہونا چاہیے اور اسے بھی ہمارے خون میں ایسے دفاعی اجسام کو پیدا کرنا چاہیے جو پولیو سے محفوظ رکھ سکیں

پولیو کے خلاف یہ دفاعی اجسام کس حد تک کامیاب ہو سکیں گے؟

ہمارے سائنس دانوں کو یہ معلوم کرنا چاہیے کہ آیا یہ ویکسین طاقتور اور پولیو کے خلاف سپاہیوں کی بڑی تعداد پیدا کر سکتا ہے یا کم زور ہے اور پولیو کے خلاف کم دفاعی اجسام پیدا کر سکتا ہے کیونکہ ظاہر ہے جب تک دفاعی فوج طاقتور نہ ہوگی، حملہ آور کا کامیابی کے ساتھ مقابلہ نہیں کر سکے گی نہ ہمیں ابھی یہ معلوم ہو سکا ہے کہ جسم میں اس ویکسین کے داخلے کے بعد اس کا اثر کب تک رہ سکے گا لیکن جہاں تک دوسرے ویکسینوں کے تجربہ کا تعلق ہے اور جانوروں پر اس ویکسین کے اثرات کو دیکھا گیا ہے۔ اس کے نتیجے سے سائنس داں پرامید ہیں۔ پنسلوینیا کے ساڑھے سات ہزار بچوں پر اس ویکسین کے آزمائشی ٹیکوں سے جو نتائج برآمد ہوئے ہیں ان سے اندازہ ہوتا ہے، اور ڈاکٹر ساک کی بھی یہی رائے ہے کہ اس کے ٹیکے سے آدمی عمر بھر کے لیے پولیو سے محفوظ ہو سکے گا

۱۹۵۴ میں کن بچوں کو ساک ویکسین لگایا گیا؟

چوں کہ پولیو کا حملہ عموماً اس عمر کے بچوں پر ہوتا ہے جو پہلی سے تیسری جماعت تک کے معیار کے ہوتے ہیں، اس لیے اسی عمر کے بچوں کو ویکسین کے لیے منتخب کیا گیا تھا بعض حالتوں میں دوسری جماعت کے بچوں کے ٹیکے لگائے گئے

کے ...

کے ...

خون

دوسرے علاقوں کے اور زیادہ بچوں کو یہ ٹیکہ لگایا جائے گا۔

نونہال

گرائپ سیرپ

بچّوں کے ان امراض میں کام آتا ہے :

- قبض
- بدہضمی اور اپھارا
- دودھ ڈالنا
- دست و پیچش
- دانت نکلنا
- جگر و تلّی کا بڑھنا
- نیند میں چونکنا
- منھ آنا اور رال بہنا
- چنونے اور کیڑے
- پیاس کی شدّت

قیمت فی شیشی ایک رُپیہ

نونہال

بے بی ٹانک

بچّوں کے ان امراض میں کام آتا ہے :

- عام جسمانی کم زوری
- سوکھا (دق الاطفال)
- ہڈیوں کا نرم اور ٹیڑھا ہوجانا
- مسوڑھوں کی سوجن
- مرض کے بعد کی کم زوری
- کھُردری جلد
- جوڑوں کی سوجن
- منھ آنا
- نزلہ وزکام

قیمت فی شیشی ایک رُپیہ

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی



بچوں کے لیے

دونوں ہار گئے

مولوی محمد حسین حسان۔ جامعہ نگر

ذرا امتیاز میاں کو دیکھنا۔ دوپہر کی چلچلاتی دھوپ اور یہ ہیں کہ لپکے چلے جارہے ہیں کھیل کے میدان کی طرف۔ کچھ قریب پہنچ گئے تو ایک ذرا کے ذرا ٹھٹکے۔ کوٹ کی جیب سے غلیل نکالی۔ اسے اچھی طرح دیکھا بھالا۔ نہ جانے کیوں وہ محسوس کررہے تھے کہ اب کے مقابلے میں ا

کھیل کے میدان کے پاس ہی ایک بڑا سا پیڑ تھا۔ ز
سائے میں اور بہت سے لڑکے کھڑے تھے۔ امتیاز میاں
پھر آپ ہی آپ زور زور سے کہنے لگا۔

"اجی خیر اگر ہار بھی گئے تو کون سا پہاڑ ٹوٹ پڑے گا۔
بڑبڑائے، "پھر اب کی میں منیر کو تو ضرور ہرانا چاہتا ہوں"

اس مقابلے کی نگرانی شری ہیرا لال کے ذمے تھی۔ یہ ہیڈ ماسٹر صاحب کے صاحبزادے تھے۔ اب ہائی اسکول میں پہنچ گئے تھے، اس لیے ذرا لیے دیے رہتے تھے۔ سب لڑکے اکٹھے ہوگئے تو ہیرا لال جی کھڑے ہوئے اور ڈرل ماسٹر کی طرح کڑک کر اعلان کیا، "پہلا گروپ تیار ہوجائے!" لڑکوں نے باری باری نشانے لگائے۔ ہوتے ہوتے منیر کی باری آئی۔ منیر نے آگے قدم بڑھایا زمین پر جہاں لکیر کھینچی تھی وہاں جاکر کھڑا ہوا۔ ایک ذرا کے ذرا نشانے پہ نگاہ کی اور غلہ چھوڑ دیا۔

ہیرا لال چلایا، "ارے! ارے! تمھارا غلہ رنگ کے اندر چلا گیا!"

اب امتیاز کی باری تھی۔ وہ آگے آئے۔ پر کچھ گھبرائے گھبرائے سے تھے۔ ہاتھ بھی کانپ رہے تھے۔ ایک لڑکے نے فقرہ کسا، "اجی امتیاز صاحب کہاں آپ کہاں منیر، ہونھ چلے ہیں منیر کا مقابلہ کرنے" مگر امتیاز پی گیا۔ اس نے اپنے کو قابو میں رکھا۔ بہت احتیاط سے نشانہ لیا اور غلیل سے اپنا چھوٹا سا غلہ چھوڑ دیا۔

ہیرا لال تھوڑی دیر کے لیے دم بخود رہا پھر چیخ پڑا، "اف فوہ، غضب کا نشانہ ہے۔ ارے امتیاز، تم نے سچ مچ منیر کو ہرا دیا"

باقی لڑکوں نے حیرت سے اوپر کی طرف دیکھا اور ان میں سے بہت سے ہاری ہوئی فوج کی طرح دھیرے دھیرے واپس ہونے لگے۔ آنکھوں ہی آنکھوں میں ایک دوسرے سے کہہ رہے تھے۔ "اگر بھئی مقابلے میں ہار گئے تو اس میں بھلا ہمارا کیا قصور ہے!"

"ارے! یہ کیا؟" لڑکوں نے اچانک اپنے لڑکھڑاتے ہوئے قدم روک لیے۔ ہر بنس زور سے چلایا، "ارے امتیاز او امتیاز بچ جلدی سے" امتیاز فوراً ایک طرف کو ہٹ گیا، نہیں تو منیر کا مکا اسکی کنپٹی پر پڑتا۔
امتیاز تھوڑی پر ہاتھ رکھ کر منیر کو تکنے لگا اور کچھ حیرانی اور کچھ افسردگی کے لہجے میں بولا، "کہیے منیر صاحب آخر یہ کیا حرکت بھی آپ کی؟"

"ہونہہ، حرکت! اجی تیس مار خاں صاحب! آپ اپنے کو مجھ سے زیادہ چست و چالاک سمجھتے ہیں۔ کیوں ٹھیک ہے نا؟" منیر اس کے اور قریب آگیا۔ امتیاز فوراً ایک طرف کو ہٹ گیا۔

"ارے بھئی منیر صاحب یہ بس ایک ہار جیت کا مقابلہ ہی تو تھا اس میں جیت گئے تو کون سی دنیا فتح کر لی اور ہار گئے تو کون سا پہاڑ ٹوٹ پڑا۔ خواہ مخواہ اپنے دماغ کو کھولانے سے فائدہ؟ میں...."

"جی۔ ہونہہ، آئندہ اس کی کوشش نہ فرمائیے گا کہ لوگ آپ کو مجھ سے بہتر سمجھیں۔ جی۔ آیا سمجھ میں! یہاں کوئی ہے جو میرے مقابلہ میں آنے کی ہمت کرے۔ میں۔ میں۔ ہاں میں ان سب سے بڑھ کر ہوں اور اس کا ثبوت بھی لیجیے۔"
غلام عباس چلایا، "ارے یہ تو ایسا لگتا ہے، فری اسٹائل لڑائی شروع ہونے والی ہے!"
بہت سے لڑکے ان دونوں کے چاروں طرف جمع ہوگئے۔ سب کے چہروں پر گھبراہٹ تھی۔
امتیاز نے پھر کہا، "دیکھیے منیر صاحب! اتنے وحشی نہ بنیے، اپنے آپ میں رہیے، آپ کا نشانہ بھی بہت اچھا ہوتا ہے لیکن اس دفعہ" منیر بات کاٹ کر بولا، "جی جی کہیے، لیکن اس دفعہ ایسا ہوا کہ میں نے تمھیں ہرا دیا!"
مارے غصے کے منیر کا نچلا ہونٹ آگے نکل آیا تھا۔ اس نے اپنی بات جاری رکھی، "اگر ہیرا ٹھیک ٹھیک جانچ نہیں کر پایا تو اس کا مطلب یہ کیسے ہوگیا کہ کامیابی کا سہرا آپ کے سر ہے ہونہہ"
امتیاز اس وقت کچھ عجب کش مکش میں تھا۔ اسے غصہ بھی تھا، گھبراہٹ بھی تھی اور حیرانی بھی۔ اس نے یہ تو سن رکھا تھا کہ منیر بہت بگڑے دل ہے۔ پر یہ تو پاگل پن ہے۔ بھلا کسی مقابلہ میں ہار جیت بھی کسی گنتی میں ہے، ایسے ایسے مقابلے تو آئے دن ہوتے رہتے ہیں اور جس طرح منیر اس وقت ــــــ وہ کچھ اسی طرح کی باتیں سوچ رہا تھا کہ اس کے منہ پر ایک زور دار مکا پڑا۔ اب کیا تھا اس کی مٹھیاں بن گئیں۔ ہاتھ آپ سے آپ اوپر کو اٹھ گئے۔ اس نے منیر کی ٹھوڑی پر بھرپور وار کیا۔ اس کا سانس تیز تیز چل رہا تھا۔ چہرے پہ پسینہ آگیا تھا اور کان سرخ ہو رہے تھے۔
منیر پھر اس کی طرف جھپٹا۔ پر وہ پینترا بدل کر ایک طرف کو ہوگیا۔ مجمع اب امتیاز کی ہمت بڑھا رہا تھا۔ اس بات نے منیر کا دماغ اور بھی کھولا دیا۔ اس کے غصے کا پارہ کہیں سے کہیں پہنچ گیا۔ وہ مٹھیاں ہلاتا امتیاز کی طرف بے تحاشا دوڑا۔ اس کی آنکھوں سے جیسے شعلے نکل رہے تھے۔ امتیاز تو تیار کھڑا تھا جوں ہی وہ قریب آیا پوری طاقت سے اس پر حملہ کر دیا۔ اب پوری شدت سے لڑائی شروع ہوگئی۔ منیر نے امتیاز کے تان کے ایسا مکا مارا کہ وہ لڑھکتا لڑھکتا کئی فٹ دور جا گرا اور جب اٹھا ہے تو مارے دہشت کے آنکھوں تلے اندھیرا چھا گیا۔ منیر نے اپنی غلیل جیب سے نکال لی تھی۔ وہ کانپتی ہوئی آواز سے چلایا، "ارے! یہ کیا!" مجمع بھی پیچھے کو ہٹ گیا۔ اس پر بھی گھبراہٹ اور دہشت طاری تھی۔
منیر پھر امتیاز کے قریب آرہا تھا۔ غلیل تیار تھی۔ یہ دیکھیے غلہ امتیاز کی طرف آرہا ہے۔ لے لیجیے یہ اس کے کندھے پہ لگا۔ درد اور ٹیس کی لہریں سارے بدن میں دوڑ گئیں۔ امتیاز نے فوراً اپنی غلیل جیب سے نکالی۔ غلہ موجود نہیں تھا۔ ایک بڑا سا کنکر زمین سے اٹھایا اور منیر کی شعلہ برسانے والی آنکھوں کو نشانہ بنایا۔
منیر امتیاز پہ دوسرے حملہ کی تیاری کر رہا تھا کہ امتیاز کا کنکر اس کی پیشانی پر پڑا۔ کنکر لگتے ہی وہ نیچے گرا اور لوٹ

پلٹ ہوگیا۔ تھوڑی دیر چیخا چلایا اور پھر خاموشی!

لے لیجیے یہ ہیڈ ماسٹر صاحب اچانک نہ جانے کدھر سے آنکلے۔ وہ امتیاز کو زبردستی پکڑ کر لے گئے۔ وہ اب تک کانپ رہا تھا اور غصے سے بے حال تھا۔ ہیڈ ماسٹر کے کمرے میں پہنچ کر آہستہ آہستہ غصہ ٹھنڈا ہوا اور اپنے آپے میں آیا تو منیر کا فکر ہوا "کہیں اس کے چوٹ زیادہ تو نہیں لگ گئی"۔ اتنے میں ڈاکٹر لمبے لمبے ڈگ بھرتا کھیل کے میدان کی طرف جاتا نظر آیا۔ اب تو اس سے نہ رہا گیا۔ کمرے سے نکل سیدھا میدان کی طرف دوڑا۔

ڈاکٹر بہت اطمینان اور خاموشی سے پٹی باندھ رہا تھا۔ امتیاز نے اطمینان کا سانس لیا۔ ہونٹوں پہ مسکراہٹ آگئی اور دل ہی دل میں کہنے لگا "خیریت گزری معمولی چوٹ لگی ہے۔ میں تو ڈر رہا تھا کہیں ختم نہ ہو جائے۔"

پٹی بندھتے ہی منیر صاحب اٹھ کر کھڑے ہوگئے۔ سہمی سہمی نظروں سے چاروں طرف دیکھ رہے تھے۔ جونہی امتیاز پر نگاہ پڑی زور سے چلائے۔

"جی ہاں دیکھیے یہ انہی حضرت کی کارستانی ہے۔ انہی نے میرے سر کو اپنی غلیل کا نشانہ بنایا ہے۔

اب تو امتیاز گھبرایا۔ چاہتا تھا کہ چپکے سے کھسک جائے اور دوڑ کر ہیڈ ماسٹر صاحب

جائے، مگر ہیڈ ماسٹر صاحب نے اسے پکڑ لیا اور ذرا سختی

"مجھے یاد آتا ہے میں نے تمھیں اپنے کمرے میں ٹھیر

امتیاز نے شرمندگی اور معذرت کے انداز میں جواب

"مجھے بہت افسوس ہے مگر میں منیر کا حال جاننے کے

ادھر منیر صاحب نے اپنی داستان سنانی شروع کی کہ

مجمع میں سے ایک لڑکا بول اٹھا "مگر منیر صاحب! ہم نے تو سب کچھ اپنی آنکھوں سے دیکھا ہے۔ سارا الزام آپ پر آتا ہے۔ بے شک امتیاز نے جان کر آپ کو تکلیف پہنچائی مگر اسی وقت آپ نے اس پر حملہ کیا اور اس پر غلیل چلائی"

ہیڈ ماسٹر نے کہا "اچھا آپ دونوں میرے کمرے میں آئیے"

تھوڑی دیر بعد دونوں کے دونوں ہیڈ ماسٹر کے کمرے سے نکلے۔ امتیاز نے منیر کی طرف ہاتھ بڑھایا اور بولا "منیر بھائی مجھے بڑا دکھ ہے کہ میں نے تمھیں اتنی تکلیف پہنچائی اور بھئی جو سچ پوچھو تو اس مقابلے میں ہم دونوں ہار گئے!"

منیر شرمندہ ہو کر بولا "نہیں امتیاز بھائی غلطی میری ہے۔ مجھے غصے میں اتنا بے قابو نہ ہونا چاہیے تھا"

لے لیجیے منیر کے جی میں نہ جانے کیا سمائی کہ امتیاز سے لپٹ گیا اور آنسوؤں کے دو قطرے اس کی آنکھوں سے نکل پڑے۔ ان دو قطروں نے دلوں کا سارا غبار دھو دیا۔



ورزش اور دل

معمولی دل پر جسمانی کسرت اور کھیلوں کی ٹریننگ میں قوت خرچ کرنے سے کوئی برا اثر نہیں پڑتا۔ اس قول میں کوئی استثناء نہیں ہے اور لازمہ کی حیثیت رکھتا ہے۔

دل کی جسامت کا مطالعہ مشہور اور درمیانی دوڑوں میں حصہ لینے والوں، سائیکل کی دوڑوں میں دوڑنے والوں، برفانی دوڑوں اور پیراکی کے ماہروں کا معائنہ اولمپک کھیلوں اور دوسرے بین الاقوامی کھیل کے مقابلوں میں کیا جاتا رہا ہے۔ ان مقابلوں میں دنیا کے بہترین کھلاڑیوں کے دل دوسروں کی نسبت بڑے ہوتے ہیں۔ اس واقعہ کا مظاہرہ سب سے پہلے ۱۹۱۸ء میں ہرزائمر نے ایمسٹرڈام میں کیا تھا لیکن اوّل درجہ کے کھلاڑی کا بڑے سے بڑا دل اس جسامت سے زیادہ نہیں پایا گیا جو فعلیاتؔ کی رو سے مقررہ ہے۔ گویا بیماری میں دل کا بڑھ جانا اس نوعیت سے بالکل مختلف ہوتا ہے۔ دل کے مریضوں کے دل اکثر اعلیٰ قسم کے کھلاڑیوں کے دلوں سے جسامت میں بڑے دیکھے گئے ہیں۔ ایسے مریض کی اگرچہ ہمیشہ نہیں لیکن اکثر جسمانی حالت نہایت خراب ہوتی ہے اور اس کھلاڑی کے جسم کے بالکل برعکس ہوتی ہے جو سخت کسرت کا عادی ہو چکا ہے۔

اگرچہ دنیا کے اعلاترین کھلاڑیوں کے دل بڑے ہوتے ہیں لیکن اسکا یہ مطلب نہیں ہے کہ تمام ہی کھلاڑیوں کے دل بڑے ہوتے ہیں۔ دل کے بڑا ہونے کے علاوہ دوسرے فعلیاتی عناصر بھی فیصلہ کن طور پر کھلاڑی کو متاثر کر سکتے ہیں مثلاً جسمانی ساخت، انسانی ڈھانچے اور عضلات کی ساخت اور جسم میں چربی کی مقدار۔ اچھے تربیت یافتہ کھلاڑی کا دل غیر تربیت یافتہ آدمی کے مقابلے میں کمی سے دھڑکتا ہے۔ بہت سے مشہور لمبے دوڑنے والوں کی نبض کی حرکت آرام کی حالت میں فی منٹ ۶۰ سے کم ہوتی ہے۔ کوبلی میمن کی ریکارڈ دوڑ کے وقت نبض کی رفتار ۴۳ تھی اور بنیسٹر کی ۴۰۔ لمبی دوڑ کے چیمپین کا قلبی عضلہ زیادہ آہستگی سے سکڑتا ہے کیونکہ آرام کے وقت دل کا بایاں جوف اپنے خون کا بہت تھوڑا حصہ خارج کرتا ہے۔ اس صورت میں اس کا فعل خون روکنے اور پھینکنے دونوں کا ہوتا ہے۔

کسرت کا ردِّ عمل: کسرت کے ایک فعل کا دل پر معمولی اور وقتی اثر یہ ہوتا ہے کہ وہ سکڑتا ہے تھکا دینے والی لمبی دوڑ کے بعد دل پہلے کے مقابلے میں اوسطاً پندرہ فی صدی چھوٹا ہو جاتا ہے۔ کھلاڑی کا دل جتنا زیادہ بڑا ہوگا کسرت کے بعد وہ اسی قدر چھوٹا ہو جائے گا۔ عضلاتی کسرت کے بعد دل کے مریض کے علاوہ کسی کا بھی دل بڑا نہیں ہوتا۔ اس سے دل کے عضلے کی خرابی ظاہر ہوتی ہے۔

یہ خیال بالکل غلط ہے کہ بچوں، نوعمر بالغوں، عورتوں اور بوڑھوں کے دلوں پر کسرت کا اثر برا پڑتا ہے صحت مند بالغ عورتیں اور بوڑھے کوئی بھی مناسب جسمانی ورزش کر سکتے ہیں۔ ورزش کی برداشت بڑے دل کے مقابلے میں ... کو زیادہ ہوتی۔

تھکن اور ناتوانی: زائد کسرت کے نتیجہ میں تھکن اور ناتوانی کی خصوصی علامتیں ظاہر ہو سکتی ہیں۔ ایک کھلاڑی سخت محنت کے بعد کمزوری محسوس کر سکتا ہے۔ چار سو میٹر کی دوڑ نا ... الیکو دوڑنے کے بعد مالش ہو سکتی ہے۔ ایک کوہ نورد کے جسم میں وقتی طور پر خون اور چینی کے ذخیرہ میں کمی ہو سکتی ہے گرمی میں لمبی دوڑ کے بعد جسم کا درجہ حرارت ضرورت سے زیادہ بڑھ سکتا ہے۔ ان حالات سے یہ ظاہر نہیں ہوتا کہ پہلے سے کوئی مرض موجود ہے، ہو سکتا ہے کہ بعض حالات میں یہ واقعہ بھی ہو لیکن کسرت مستقلاً دل کے نقصان کی بنیادی وجہ کبھی قرار نہیں دی جا سکتی۔

چوتھائی میل کی دوڑ کے بعد طبیعت کی خرابی کے علاوہ اوپر بیان کردہ کیفیات عام طور پر نچلے اور اوسط درجہ کے کھلاڑی میں پائی جا سکتی ہیں۔ اعلا درجہ کے چیمپین میں نہیں۔

شرحِ اموات: کسرت کی وجہ سے خطرناک بریک ڈاؤن اور مہلک بے ہوشی شاذ و نادر ہی ہوتی ہے۔ یہ اس صورت میں واقع ہوتا ہے جب کوئی دل یا شریانوں کی بیماری پہلے ہی سے بڑھی ہوئی ہوتی ہے۔ اس قسم کے واقعات میں ۴۳ کیسوں کا پوسٹ مارٹم کرنے پر جن میں زیادہ تر نوجوان لوگ تھے معلوم ہوا کہ ان کی تربیت اور مرنے سے پہلے ان کی عضلاتی محنت کا اس حادثہ سے کوئی بھی تعلق نہیں تھا۔

حیض سے وابستہ چند توہمات

یورپ کے دیہاتیوں میں کسان لڑکیاں اپنے معشوقوں کی محبت کو برقرار رکھنے کے لیے ایک عجیب ٹوٹکا کرتی ہیں۔ وہ کی اپنے محبوب کو قہوے پر مدعو کرتی ہے اور باورچی خانے میں قہوہ بناتے ہوئے اس میں چپکے سے اپنے خونِ حیض کے چند قطرے ڈال دیتی ہے۔ اسے اس کا یقین ہوتا ہے کہ اسے پی لینے کے بعد اس کے محبوب کا دل کبھی اس سے نہیں بھرے گا۔

یہ ایک عجیب اتفاق ہے کہ ایک دوسرے خطے کی قدیم تہذیب میں بھی حیض کو ٹھیک اسی طرح "مشروبِ محبت" قرار دیا جاتا تھا۔ دو ہزار سال پہلے پلائنی جونیئر کی تصنیف کردہ ایک رومی کتاب میں عورت کی عصمت کی حفاظت کے لیے ایک دلچسپ "نسخہ" لکھا ہوا ہے۔ نسخہ یہ ہے کہ شوہر کہیں سے ایک مینڈک پکڑ لائے اور اس کے جنسی اعضا میں ایک کھپچی لگا کر اس پر اپنی بیوی کے حیض کی رطوبت کے چند قطرے لگا دے اور اسے اپنے پاس رکھے رہے۔ جب تک یہ طلسم محبت اس کے پاس محفوظ رہے گا اس کی بیوی کی بے وفائی کا کوئی سوال ہی نہیں پیدا ہوگا کیونکہ اسے اپنے شوہر کے سوا باقی تمام مردوں سے کراہت سی محسوس ہوگی۔

حیض کے متعلق اس کی جادوئی قوت کے علاوہ بے شمار توہمات دنیا کے مختلف حصوں میں مشہور تھے۔ آج ان پر ہمیں ہنسی آتی ہے لیکن درحقیقت یہ اوہام اس زمانے کی جہالت اور عدم واقفیت کے مظاہر ہیں۔

لیکن اس کی کیا توجیہ ہو سکتی ہے کہ بہت سی عورتیں اب بھی اپنے جسم کے اس فطری وظیفے کے بارے میں عجیب و غریب وہموں میں مبتلا ہیں۔ جواب یہ ہے کہ یہ اور اس طرح کے دوسرے اعتقادات قرنہا قرن سے بنی نوعِ انسان کو وراثت میں ملتے آئے ہیں اور عہدِ جدید کی روز افزوں طبی معلومات بھی ان "باقیاتِ توہمات" کو دور نہیں کر پائی ہیں۔ اس لیے زمانۂ قدیم کے کچھ اوہام و رسوم کا تذکرہ دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔ ان کے مطالعے سے ہمیں ان توہمات کو سمجھنے میں بھی آسانی ہوگی جن پر آج بھی بہت سے پڑھے لکھے مرد و عورت عقیدہ رکھتے ہیں۔

ابتدائی تصورات:۔ ابتدائی دور کے انسان کے لیے خون کا نظارہ انتہائی دہشت ناک تھا اس لیے کوئی تعجب نہیں اگر اس نے حائضہ کے جسم سے خون کے پر اسرار نقصان کو خوفناک و خطرناک قرار دیا اور اس لیے تمام قبیلوں میں ان مفروضہ خطرات سے بچاؤ کے لیے خاص "احتیاطیں" برتی جاتی تھیں۔ ایام حیض میں عورت کو باقی قبیلے سے الگ کر دیا جاتا تھا۔ اس غرض سے دیہات کے باہر ایک خاص جھونپڑی بنائی جاتی تھی جس میں حیض والی تمام عورتیں آرام کرتی تھیں۔ اس عرصے میں انھیں ناپاک سمجھا جاتا تھا اور ہر ناپاک عورت کے لیے لازمی تھا کہ وہ قبیلے کے پاک افراد سے بالکل الگ تھلگ رہے۔ اسے اپنی صورت تک کسی پاک مرد کو دکھانے کی اجازت نہ تھی۔ اگر غلطی سے کوئی مرد اس کی جھونپڑی تک پہنچ جاتا تو وہ اسے خبردار کرنے کی غرض سے چلاتی "می کے۔ می کے" (میں ناپاک ہوں۔ میں ناپاک ہوں) ایسی چند جھونپڑیوں پر لال جھنڈا لگا رہتا تھا اور غالباً اس بنا پر حیض کے لیے لال جھنڈا محاورہ وضع ہوا جو اب تک رائج ہے۔

کچھ قبیلوں میں حائضہ کو اپنی ناپاکی سے دوسروں کو خبردار کرنے کیلیے کچھ امتیازی نشان رکھنے پڑتے تھے۔ ایام ماہواری میں عورت اپنا چہرہ ایک خاص ٹڈی زان سے رنگ لیا کرتی تھی، یا اپنے سر پر ایک خاص قسم کی پٹی باندھ لیا کرتی تھی۔ بعض علاقوں میں بیوی شوہر کی آگاہی کے لیے ایام شروع ہونے پر چارپائی یا کرسی میں ایک نیلا فیتہ باندھ دیا کرتی تھی۔

وحشی قبائل حیض سے اس قدر ہراساں تھے کہ حائضہ کا منہ دیکھ لینا بھی ان کے نزدیک مصیبتوں اور بیماریوں کا پیش خیمہ تھا۔ اگر کسی سپاہی کے قریب کوئی حائضہ پہنچ جاتی تو اسے تلوار کے کند ہو جانے کا احتمال ہوتا تھا۔ عام مردوں کو حائضہ کی قربت سے نامردی کا اندیشہ رہتا تھا۔ شمالی امریکہ کے کچھ وحشی قبائل میں بیوی شوہر کو اپنی ناپاکی سے آگاہ نہ کرنے پر سزائے موت پاتی۔ ایک امریکی قبائلی کا قصہ مشہور ہے کہ اس نے اپنی بیوی کو محض اس جرم میں جان سے مار ڈالا کہ اس نے ایام ماہواری میں اس کا کمبل استعمال کر لیا تھا اور کچھ ہی دن بعد ڈر کے مارے شوہر بھی دنیا سے کوچ کر گیا۔!

حیض والی کی نزدیکی کی ان مضرتوں کے پیش نظر اس سے جسمانی ملاپ جرم قرار دیا گیا تھا۔ قدیم ایران میں کسی حائضہ سے مباشرت کے مجرم کو زمین میں زندہ گاڑ دیا جاتا تھا۔ اگر کوئی عورت ضرورت سے زیادہ عرصے تک ناپاک رہتی تو اسے مجرم قرار دے کر سو کوڑے لگائے جاتے تھے۔

حیض والی کے خوفناک اثرات مردوں تک ہی محدود نہیں تھے بلکہ جانوروں کو بھی ان سے محفوظ نہیں سمجھا جاتا تھا۔ اگر حیض والی کسی گھوڑی کو چھو لیتی تو اس کا اسقاطِ حمل اغلب ہو جاتا اور اگر بدقسمتی سے وہ پہلے پہل حائضہ ہوتی ہو تو اسے اور بھی زیادہ خطرناک مانا جاتا تھا۔ اسی طرح کوئی

نوجوان لڑکی جو کنواری نہ رہی ہو پہلا حیض کے نیز پر خاص طور سے خطرناک سمجھی جاتی تھی عورتیں تک ان اثرات سے محفوظ نہیں سمجھی جاتی تھیں۔ اگر دورانِ حمل ہیں کوئی عورت کسی دوسری عورت کے حیض کی رطوبت کو دیکھ لیتی تو اس کے حمل گر جانے کا خطرہ ہو جاتا۔ خود خونِ حیض کے بارے میں بے شمار توہمات مشہور تھے۔ اسے انسان اور حیوانات و نباتات کے لیے زہر قرار دیا گیا تھا جس کا اثر موسم اور فصل پر بھی ہوتا تھا۔ پلائنی جونیئر نے حیض کے خراب اثرات کی ایک فہرست بنائی ہے۔ وہ لکھتا ہے، "حیض والی کے جسمانی ملاپ سے شراب سرکہ میں تبدیل ہو جاتی ہے، فصلیں جھلس جاتی ہیں، انکھوے مر جاتے ہیں، باغ تباہ ہو جاتے ہیں، پیڑ گر پڑتے ہیں، آئینے دھندلے پڑ جاتے ہیں، چاقو کند ہو جاتے ہیں، لوہے اور پیتل پر زنگ لگ جاتا ہے (بالخصوص چاند ڈوبتے وقت)، شہد کی مکھیاں مر جاتی ہیں یا کم از کم اپنے چھتوں سے بھاگ نکلتی ہیں، گھوڑیوں کے اسقاط ہو جاتا ہے وغیرہ وغیرہ۔" ان ہی اعتقادات کی بنا پر کبھی کبھی حیض والی عورتوں کا جراثیم کش استعمال ہوتا تھا۔ ایک علاقے میں یہ رسم تھی کہ حائضہ عورتوں کو کھیتوں میں بال بکھرائے اور کپڑے رانوں سے اوپر تک اٹھائے ہوئے گھمایا جاتا تھا۔ اس طرح ان کے خیال میں فصل کے دشمن تمام کیڑے مر جاتے تھے۔ لیکن یہ علاج بھی بالکل بے خطر نہیں تھا کیونکہ خود فصل کو بھی نقصان پہنچ سکتا تھا۔ مگر ان کسانوں کو اس سے بچاؤ کا طریقہ معلوم تھا۔ وہ عورتوں کو محض پو پھٹتے وقت کھیت میں جانے دیتے تھے۔

اسی حکم کے تفصیلی مطالعہ سے یہ معلوم ہوتا ہے کہ ان وحشیوں کے خیال میں حائضہ کی وجہ سے کلیاں کمھلا جاتیں، فصلیں تباہ ہو جاتیں، باغ مرجھا جاتے، باردار درخت گر جاتے اور گنے کے تنے سوکھ جاتے۔

اسی پر بس نہیں حیض والی بے جان چیزوں کو بھی نقصان پہنچانے کی اہل تھی۔ خیال کیا جاتا تھا کہ اگر وہ آئینہ دیکھ لے تو اس کی آنکھوں کے سامنے اس میں دو سوراخ ہو جائیں گے اور جو شخص اس آئینہ کو بعد میں دیکھے گا مسحور ہو جائے گا۔ اس اثر کو ضائع کرنے کے لیے ضروری تھا کہ وہی عورت آئینہ کی پشت کی طرف کافی دیر تک ٹکٹکی لگا کر دیکھتی رہے۔ اس عمل سے آئینہ کے سوراخ غائب ہو جاتے تھے! حائضہ کسی کشتی میں محض داخل ہو کر طوفان لا سکتی تھی لیکن اس کی پراسرار قوت ہمیشہ ہی نقصان نہیں پہنچاتی تھی۔ قدیم رومیوں اور یونانیوں کا یہ خیال تھا کہ اس کی موجودگی سے طوفان فرو بھی ہو سکتا ہے۔

یہ اعتقادات اتنی مضبوطی سے لوگوں کے دلوں میں جڑ پکڑ چکے تھے کہ ان میں سے کچھ پر انیسویں صدی تک عمل کیا جاتا رہا۔ مثلاً شمالی فرانس میں چینی کی صفائی کے کارخانے میں کسی حائضہ کو آنے کی اجازت نہیں تھی تاکہ کہیں چینی کالی نہ پڑ جائے۔ اسی طرح میکسیکو میں حائضہ چاندی کی کان میں نہیں جا سکتی تھی کیوں کہ اس کی موجودگی سے کانوں کے ہی غائب ہو جانے کا ڈر تھا۔ اسی سبب سے جرمنی کے کچھ علاقوں میں سور ذبح کرتے وقت حائضہ کو دور رکھا جاتا تھا تاکہ گوشت خراب نہ ہونے پائے۔ اس وہم پر انگلینڈ کے بعض دیہاتی اب بھی اعتقاد رکھتے ہیں۔ جو حائضہ عورتوں کو گوشت میں دانے پڑ جانے کا سبب قرار دیتے ہیں۔

اسبابِ حیض

زمانۂ قدیم میں حیض کے عجیب و غریب اسباب بتائے گئے ہیں۔ بعض علاقوں میں یہ وہم تھا کہ سانپ کے کاٹ لینے سے حیض جاری ہوتا ہے۔ آسٹریلیا کے قبائلیوں کا دعویٰ تھا کہ [illegible]

شرم گاہ کے بہ [illegible]

پہلا حیض کس [illegible]

انگیز اعتقاد [illegible]

اثر ڈالتا ہے۔

بھی یقین رکھتے تھے۔ اب جب [illegible]

کی بھی ضرورت نہیں رہی، اس کے معتقدین کے اطمینان کے لیے اس کی ایک بہت بڑی خامی بتا دینا نامناسب نہ ہوگا۔ وہ خامی یہ ہے کہ "اگر حیض پر چاند کا اثر ہوتا ہے تو دنیا کے کسی ایک حصے میں رہنے والی تمام عورتوں کو ایک ساتھ حیض آنا چاہیے۔" اور یہ کہنے کی ضرورت نہیں کہ ایسا نہیں ہوتا۔

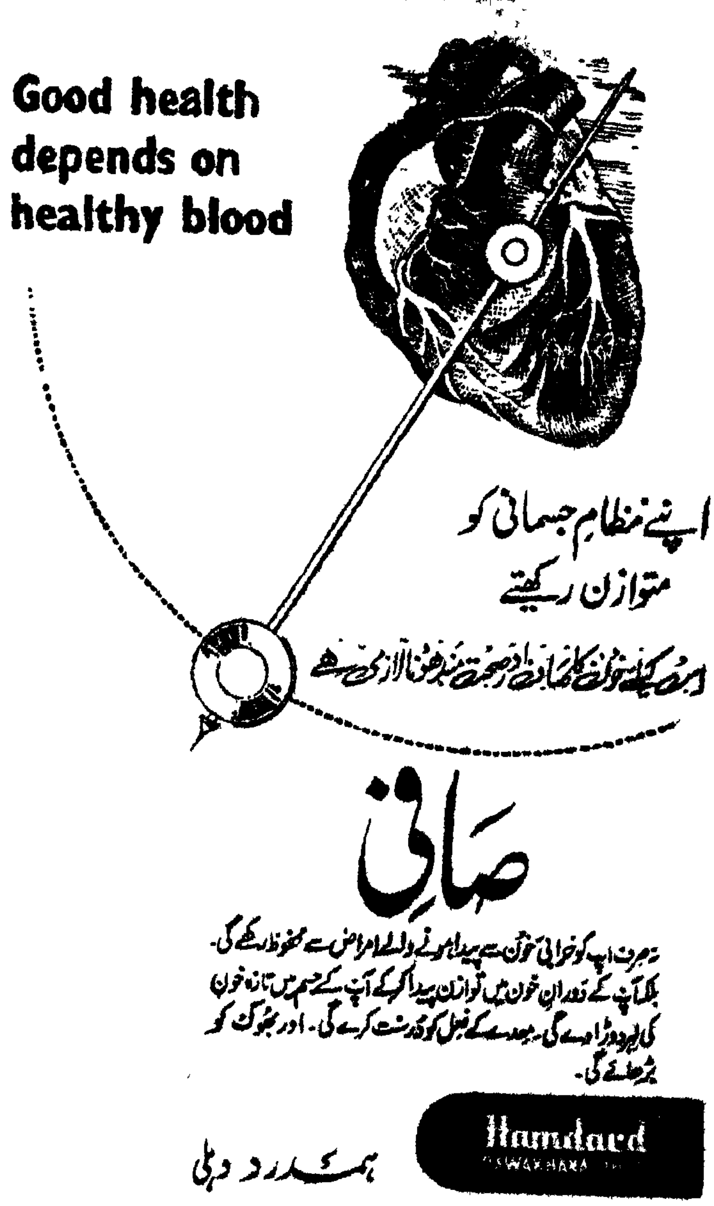
اطبائے قدیم حیض کو فاسد مادے کا اخراج تصور کرتے تھے اور صحت کے لیے انتہائی ضروری قرار دیتے تھے۔

خونِ حیض کا اثر ہمیشہ تباہ کن ہی نہیں مانا جاتا تھا کیونکہ اسے بطور "مشروبِ محبت" پلائے جانے کے علاوہ گھیگا، پتھری، درد سر، اور دوسری کئی بیماریوں میں استعمال کرایا جاتا تھا۔ اور کسی نوجوان لڑکی سے پہلا حیض آنے پر مباشرت کو ہر مرض کی دوا سمجھا جاتا تھا۔ شکاری خونِ حیض سے بڑی مدد لیا کرتے تھے۔ اس خون کے دھبے لگے ہوئے کپڑوں کو بانس پر باندھ کر کسی کھیت میں کھڑا کر دیا جاتا تھا۔ اس کی کشش سے خرگوش اتنی زیادہ تعداد میں آتے کہ انہیں ہاتھ سے پکڑا جا سکتا تھا!

ان قدیم توہمات کا جائزہ لینے کے بعد موجودہ توہمات کی اصل کا

چنگا ناشکلیا نہیں۔ وہ عورتیں جو حیض کو مصیبت یا بیماری سمجھتی ہیں اس کی ناپاکی کے وہم میں اب بھی مبتلا ہیں۔ وہ عورتیں جو گوشت کو بچا کر رکھنے سے جھجکتی ہیں حیض کے تخریبی اثرات کے قدیم تصور کی معتقد ہیں۔ آجکل کا یہ وہم کہ حائضہ کے ہاتھوں میں پڑکر پھول مرجھا جاتا ہے ہمیں اس پرانے وہم کی یاد دلاتا ہے کہ حائضہ فصل کو تباہ کر سکتی ہے۔ ایام ماہواری میں مجامعت سے ڈر کے محض جمالیاتی اسباب سے ہی نہیں بلکہ اس کی بنیاد ان قدیم قوانین میں بھی ہے جو اسے جرم قرار دیتے تھے۔ یہ اعتقاد کہ حیض سمی مادوں کا اخراج ہے اور صحت کے لیے انتہائی ضروری، اطبائے قدیم کے اس نظریے کی بازگشت ہے کہ حیض جسم کے زہر سے نجات کا فطری طریقہ ہے۔

ان قدیم اعتقادات کے جائزے سے اہم ترین بات یہ معلوم ہوتی ہے کہ کچھ بے بنیاد اوہام بھی قدیم توہمات سے ہی ماخوذ ہیں۔



آم کے لذیذ مرکبات

آم کی آئس کریم

پختہ آم کا رس ایک پاؤ۔ دودھ تین پاؤ، کھویا آدھ پاؤ، کریم تازہ ایک چھٹانک، مغز بادام تین تولے، کسٹرڈ پاؤڈر دو تولے۔ چینی ایک پاؤ، مینگو ایسنس چند قطرے (برائے خوشبو)۔

ترکیب تیاری:- مغز بادام بھگو کر چھیل کر باریک پیس لیں اور دودھ میں چینی، کریم بادام اور کھویا ملا کر کسٹرڈ پاؤڈر ملا لیں اور اچھی طرح پھینٹ لیں کہ کوئی پھٹکی وغیرہ نہ رہ جائے۔ پھر آم کا رس شامل کر کے ایسنس بھی ملا لیں اور مشین یا قلفی میں جما لیں۔ نہایت لذیذ خوشبودار مفرح آئس کریم تیار ہوگی

نوٹ:- پختہ آموں کو نچوڑ کر جو رس حاصل ہو اس کو تاروں کی باریک چھلنی سے چھان لیں۔ آم بالکل پکے ہوئے اور میٹھے ہوں۔

آم کی ٹوفی

پختہ دشہری آم کا رس ۲ چھٹانک، کریم تازہ ۱ چھٹانک، چینی موٹا دانہ ۳ چھٹانک، دودھ کا پاؤڈر ۱ چھٹانک مینگو ایسنس ۲ قطرے (ایسنس آم)

ترکیب تیاری:- تمام چیزوں کو علاوہ ایسنس ملا کر ہلکی آنچ پر پکائیں جب قوام گاڑھا ہو کر جمنے کے لائق ہو جائے، اتار کر تھوڑا ٹھنڈا کریں اور ایسنس ملا کر جما دیں اور ٹکیاں کاٹ لیں۔ بہترین ذائقہ دار اور مفید ٹوفی ہے۔

آم کی خوش ذائقہ برفی

آم کا رس ایک سیر۔ کھویا بھنا ہوا تین پاؤ۔ نشاستہ یا چاول کا آٹا بھنا ہوا ایک پاؤ۔ ناریل کدوکش کیا ہوا آدھ پاؤ، مغز بادام ۱/۲ پاؤ، چینی تین پاؤ دانہ الائچی خورد پسے ہوئے ایک تولہ، پستہ دو تولے، چاندی کے ورق ۲۵ قطرے مینگو ایسنس ۲۵ قطرے۔

ترکیب تیاری:- آم کا رس اور چینی ملا کر قوام تیار کر لیں اور اس میں کھویا اور نشاستہ ملا کر خوب گھوٹیں۔ پھر ناریل ملا دیں اور نصف بادام جو پہلے سے چھیل کر پیس لیے ہوں شامل کر دیں۔ آخر میں الائچی ملا کر اتار لیں اگر قوام پتلا ہو تو چند منٹ مزید پکائیں قدرے ٹھنڈا ہونے پر ایسنس ملا کر جما دیں اور بقیہ نصف بادام تراش کر اور چاندی اور جما دیں اگر چاہیں تو چاندی کے ورق بھی لگا دیں۔

لاجواب چیز تیار ہوگی۔ غذا کی غذا اور طاقت کی دوا۔

مینگو ڈراپس (آم کی مٹھائی)

آم کا رس ایک پاؤ، چینی دانہ دار ۱/۲ سیر، گوند کیکر صاف شدہ ۲ چھٹانک کتیرا ۱ چھٹانک۔ ٹارٹرک ایسڈ ۲ ڈرام۔ ڈفنیل اوکسائڈ نصف ڈرام۔

ترکیب تیاری:- پہلے دونوں گوند ایک پانی میں باریک پیس کر بھگو دیں ۱۲ گھنٹے بعد جب تمام گھل جائے اور کوئی، مٹی وغیرہ نہ ہو تو تاروں کی باریک چھلنی سے چھان لیں تب اس میں چینی ملا کر قوام ہلکی آنچ پر تیار کریں۔ جوش اٹھنے پر ٹارٹرک ایسڈ باریک پیس کر ملا دیں جب قوام سخت ہونے لگے اور جمنے کے قریب ہو قدرے ٹھنڈا کر کے ڈفنیل ملا دیں۔ یک جان ہونے پر اس کے ایک انچ لمبے پون انچ موٹے گول ٹکڑے تراش لیں اور چینی دانہ د... میں ڈال کر ہلائیں جب چاروں طرف چینی چڑھ جائے مرتبانوں میں محفوظ کر لیں۔ نئی چیز ہے۔ خوش ذائقہ اور مفید ہے مارکیٹ میں اس کے چلنے کا کافی موقع ہے۔ اگر ذرا ہمت سے کام لیا جائے۔

آم کی نورتن چٹنی

کچا آم موٹا کدوکش کیا ہوا (آم بڑا اور گٹھلی پڑ گئی ہو) ایک سیر، ادرک باریک تراشا ہوا ...

ہوا ۱ چھٹانک

۵ تولے ...

لونگ ۴ ...

کھانے کا ...

ترکیب تیاری ...

اس میں آم و ادرک ملا کر پکائیں۔ نرم ہونے پر لہسن و بقیہ مسالے پسے ہوئے ملا دیں کشمش و کلونجی سالم ہی ڈال دیں اور چلاتے رہیں۔ اس کے بعد سرکہ مقطر ملا دیں قوام جب گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں ٹھنڈا ہونے پر ایسنس ملا دیں اور شیشے یا چینی کے جار میں محفوظ رکھیں۔ برتن تام چینی یا قلعی شدہ تانبے کے استعمال کریں ورنہ رنگ سیاہ ہو جائے گا، اور ذائقہ خراب۔ یہ آم کی مشہور و معروف نورتن چٹنی ہے تمام چٹنیوں کی سرتاج۔ اس کا فارمولا جدید طرز پر ترتیب دیا ہوا ہے۔ جس سے ذائقہ عجیب و غریب ہو گیا ہے۔

آم کا پاپڑ (بہ طریق جدید)

پختہ آم کا رس ایک پاؤ، چینی ۱ ۱/۲ پاؤ، ٹارٹرک ایسڈ ۳ ماشے، ڈفنیل اوکسائڈ ۱۵ سے ۲۰ قطرے تک

ترکیب تیاری:- رس میں چینی ملا کر قوام کریں اور ٹارٹرک بھی ڈال دیں جب گاڑھا ہو کر جمنے کے لائق ہو ذرا ٹھنڈا ہونے پر ڈفنیل ملا دیں۔ اب کھجور کی چٹائی یا صاف ٹاٹ پر پھیلا کر جما دیں یا کسی ٹرے دھنالی وغیرہ میں جما کر ٹکیاں تراش لیں۔ یہ آم کا پاپڑ بازار کے پاپڑ سے لاکھ درجہ خوش ذائقہ اور خوشبودار ہوگا۔

راؤنڈ

کوثر چاند پوری

ڈاکٹر کشن چند، حکیم، وید اور ڈاکٹر ہیں یا نہیں، یہ بات میں بالکل نہیں جانتا مجھے جو کچھ معلوم ہے وہ صرف یہ ہے کہ کشن چند یہ پیشہ ضرور کرتے ہیں اور ان کے پاس بہت سی دوائیں موجود رہتی ہیں۔ بیمار بھی کافی آتے ہیں۔ ان میں مرنے والوں کی تعداد زیادہ ہوتی ہے یا تن درست ہونے والوں کی یہ ذرا گہری بات ہے۔ ویسے کشن چند جی بہت عمدہ آدمی ہیں۔ ان کی سفید مونچھوں کے نیچے ہر وقت ایک مسکراہٹ سی ناچتی رہتی ہے، جو نہ پھیکی ہوتی ہے نہ کڑوی پھر بھی اسے مسکراہٹ ضرور کہہ سکتے ہیں۔ ان کی چندیا پر بال بہت کم ہیں اور جس قدر ہیں وہ ان ہی اپنے پورے سر کو چھپانے کی کوشش کرتے رہتے ہیں۔ ان کی آنکھیں بڑی اور چمک دار ہیں، لیکن ان میں رحم زیادہ ہے یا لالچ، اس کے بارے میں ابھی کوئی قطعی فیصلہ نہیں ہو سکا۔ ویسے ہر معاملے کی طرح اس کے متعلق بھی عام طور پر دو رائیں پائی جاتی ہیں ایک طبقے کا خیال ہے کہ ڈاکٹر کشن چند بڑے رحم دل ہیں اور دلیل میں وہ ان کی آنکھوں کی عجیب و غریب چمک ہی کو پیش کرتا ہے۔ ایک اور گروہ کی رائے میں وہ بہت زیادہ لالچی، سنگدل اور خود غرض آدمی ہیں اور ثبوت میں وہ بھی ان کی کانچ کے ٹکڑے کی مانند چمکتی ہوئی آنکھوں ہی کا ذکر کرتا ہے۔ کشن چند کے رخسار بہت بھرے ہوئے اور گہرے سرخ ہیں۔ ان کی سرخی خود ان کے اپنے قول کے مطابق صبح کی ٹھنڈی ہوا میں خوب گہرے سانس لینے کا نتیجہ ہے حالاں کہ ان کا سگا بھتیجا دیو چند ان ہی گہرے سانسوں کی بدولت دو مہینے ہسپتال کے فری وارڈ میں گزار آیا ہے اور اب بھی کبھی کبھی اس کے منہ سے خون آجاتا ہے۔ وہ کشن چند کی ہدایت سے ہوا کے رخ پر کھڑے ہو کر لمبے لمبے سانس لیا کرتا تھا ایک دن اوپر کا سانس اوپر اور نیچے کا نیچے رہ گیا اور منہ سے بہت سا خون نکل پڑا۔ ڈاکٹر نے دیکھ کر کہا سانس بہت لمبا کھینچ لیا اور اسے جلدی خارج نہیں کیا گیا پھیپھڑوں میں ہوا زیادہ بھر گئی اسی لیے کوئی رگ پھٹ گئی۔ کشن چند نے کہا، "یہ سب نری بکواس ہے دراصل دیو چند پورا سانس نہ لے سکا اور اسے گہرا سانس لینا چاہیے تھا" جانے دو دونوں باتوں میں سے کونسی ٹھیک ہے ہم تو یہ جانتے ہیں کہ دیو چند غریب بڑا ہٹا کٹا جوان تھا۔ جب سے خون تھوکنے لگا ہے اس کا جسم گھلتا جا رہا ہے۔

ڈاکٹر کشن چند کو اس شہر میں آئے ابھی بہت دن نہیں ہوئے پھر بھی انھیں ہر شخص جانتا ہے اور اس کی بڑی وجہ یہ ہے کہ آپ کسی طرف نکل جائیے، دیوار پر، بجلی کے کھمبے پر، زمین پر، ہوا میں غرض کہیں نہ کہیں آپ کو ان کا نام لکھا ہوا ضرور نظر آجائے گا، سستا علاج، بغیر فیس مشورہ۔ غریبوں کو مفت دوا۔ شہر کے سب سے بڑے ڈاکٹر کشن چند خاندانی ڈاکٹر۔ ایک دن میں سائیکل پر بہت تیز جا رہا تھا۔ سڑک پر دور سے تین سفید لائنیں دکھائی دیں ان میں ایک انگریزی کی تھی دوسری ہندی کی اور تیسری اردو کی، مطلب سب کا ایک تھا، یعنی ڈاکٹر کشن چند کی صرف دو خوراک دوا کھانے سے ایک ایسے نوجوان نے شادی کر لی جس کی جنس تبدیل ہونے میں ذرا سی کسر رہ گئی تھی۔ ویسے ان کے اشتہاروں میں شہر بھر کے پبلک تعاون کو ایک اچھی خاصی قرابادین بنا رکھا ہے۔ دنیا کی کوئی بیماری ایسی نہیں جو ہفتہ بھر کے علاج سے بالکل دور نہ ہو جاتی ہو۔ ہر سینما ہاؤس میں ان کا سلائڈ چل رہا ہے جس پر ایک ایسے شخص کی تصویر بھی ہے جس نے خودکشی کرتے کرتے بیاہ رچا لیا تھا اور پھر اس کی رگ رگ میں راجہ اندر کے جذبات بیدار ہو گئے تھے۔ صبح کو سورج نکلتے نکلتے ڈاکٹر کشن چند خاندانی ڈاکٹر شہر کا چھوٹا سا گشت بھی کیا کرتے ہیں اور اس کا نام انھوں نے "راؤنڈ" رکھا ہے۔ ان کے گشت کا دائرہ میل بھر سے زیادہ نہیں ہے۔ گھر سے چل کر وہ کلکٹر کے بنگلے تک جاتے ہیں وہاں سے مجسٹریٹ کی کوٹھی تک، اس درمیان میں کوئی غریب بیمار مل جاتا ہے تو اسے بھی فیس لیے بغیر مشورہ دے دیتے ہیں اور ضرورت کے وقت انجکشن لگا دیتے ہیں۔ اس کی فیس بھی معاف ہے، صرف دوا کی واجبی قیمت ہی وصول کی جاتی ہے جو ڈیڑھ روپے سے کم اور چار سے زیادہ کبھی نہیں ہوتی۔ اکثر غریب دروازوں پر ڈاکٹر کشن چند کا انتظار کیا کرتے ہیں اور ان کی کیفیت یہ ہے کہ چھلاوہ کی طرح کبھی ایک سڑک سے گزر جاتے ہیں کبھی دوسری سے۔

ایک دن لالہ گوپی ناتھ ڈاکٹر کشن چند کو باہر کھڑا کر کے جلدی جلدی

زینے پر چٹائی پر بیٹھ اور ہانپتے ہوئے کہنا شروع کیا، "انجکشن لگوا رہی ہو سے، سرلا!"

ڈاکٹر صاحب آگئے ہیں آج تمہارے بھاگ سے۔ سرلا نے آٹا گوندتے گوندتے لالہ جی کی طرف دیکھا اور آہستہ سے بولی، "اب بیٹے بھی دو پتا جی، بالکل اچھی ہوں!"

"اور جو پھر باری آگئی! ہر باری پر ڈاکٹر صاحب ادھر سے تھوڑا ہی گزریں گے۔ اس وقت میں نے انھیں روک لیا ہے۔ انھوں نے اس دن کہا تھا کہ وہ انجکشن لگا دیں گے پھر باری نہیں آئے گی۔"

"مگر اب باری ٹل چکی ہے"

"ٹھیک ہے پر میں کہتا ہوں کہ ڈاکٹر تو ٹلنے والا نہیں وہ ہاتھ دھو رہا ہے۔"

سرلا کٹے میں مکیاں مارتے مارتے کھڑی ہوگئی اور کھڑے ہوتے وقت اس نے خاص انداز سے لپے کے پلان میں رکھتے ہوئے ادھ گندھے آٹے کو اور پھر چولھے پر رکھتے ہوئے توے کو دیکھا، اور اسے یوں لگا جیسے اس آٹے کی روٹی کبھی نہ پک سکے گی، اور یہ توا گرم ہو کر ٹھنڈا ہو جائے گا۔

"کھڑی کیا تک رہی ہے سرلا، ہاتھ دھولے جلدی سے!" لالہ گوپی ناتھ جی نے ذرا تیکھے لہجہ میں کہا۔ للاتن نل پر بیٹھی لٹیا پر مٹی مل رہی تھیں۔ وہ بولیں "کیسا انجکشن لگ رہا ہے"؟

"کیسا انجکشن، اسے تم نہیں جانتیں۔ انجکشن کیسا ہوتا ہے اور تمہارے دونوں کولھے چھدے ہوئے ہیں سوتیوں سے، اور اب پوچھتی ہو کیسا انجکشن"؟

"میں یہ نہیں پوچھتی کہ انجکشن کیسا ہوتا ہے یہ کہہ رہی ہوں کہ سرلا کے کیوں لگایا جا رہا ہے"؟

"اوہ تم نہیں سمجھیں۔ کہنے کا مطلب یہ ہے کہ ڈاکٹر کشن چند راؤنڈ پر آگئے ہیں۔ فیس کی بالکل ضرورت نہیں ہے۔ بس دوا کے دام لے کر وہ سوئی لگا دیں گے، اور باری ٹل جائے گی۔"

"سو وہ تو پہلے ہی ٹل چکی ہے"

"لاکھ ٹل چکی ہو"، لالہ جی بگڑ کر بولے، "کہنے کا مطلب یہ ہے کہ فیس نہیں لگے گی۔"

سرلا نے اچھی طرح ہاتھ بھی نہ دھوئے تھے کہ لالہ گوپی ناتھ جی نے ڈاکٹر کشن چند کو پکار لیا "آجائیے ڈاکٹر صاحب!"

اور ڈاکٹر صاحب ربڑ کا براؤن جوتا پہنے اوپر آگئے للاتن نے

پہلی بار ہی انھیں دیکھا تھا۔ سفید مونچھیں، منڈی ہوئی داڑھی بھنوؤں کے لمبے بال آنکھوں کی طرف جھکے ہوئے وہ زین کا سفید سوٹ پہنے بائیں ہاتھ میں مالا کی جگہ اسٹے تھس کوپ لیے مسکرا رہے تھے، پھیکا اور بے معنی تبسم ان کے پپڑائے ہوئے ہونٹوں پر یوں بکھرا ہوا تھا جیسے سوکھی گھاس پر ہوا کا جھونکا چھو جاتا ہے اور گھاس ذرا نم ہو جاتی ہے۔

"ڈاکٹر صاحب!" لالہ جی سرلا کی طرف اشارہ کرکے ذرا ہنسے اور ڈاکٹر کشن چند نے اسٹے تھس کوپ قریب رکھے ہوئے اسٹول پر ڈال کر سرلا کا ہاتھ دیکھنے کے بعد کہا،

"فیور تو اب نہیں ہے لیکن اسپلین ذرا بڑھی ہوئی ہے۔ انجکشن لگائے دیتا ہوں۔"

"اچھا بڑھی ..."

ایک جگہ

ان کی

ہے، ڈاک

صورت

گونج رہے تھے۔ "کشن چند ... ملر دہ لالچی ہے پیسے کی خاطر بیماری بڑھا دیتا ہے۔"

"کشن چند کوئی باقاعدہ ڈاکٹر نہیں ہے۔ وہ سونٹھ سنا کی پھنکی بھی کھلا دیتا ہے اور کیلومل کی پڑیا بھی، اس کے پاس جیدرآبادی دواؤں کا بکس بھی رہتا ہے اور بایوکیمک اکسیر دل کا بھی۔"

انجکشن لگانے میں اس کا ہاتھ بہت ہلکا ہے اور اس انداز سے سوئی چبھوتا ہے کہ پتہ ہی نہیں چلتا، یہ سب جملے کچھ اس طرح گڈمڈ ہو کر للاتن کی سامعہ سے ٹکرا رہے تھے کہ یہ فیصلہ کرنا دشوار تھا کہ کون کیا کہہ رہا ہے پھر بھی وہ محسوس کر رہی تھیں کہ گوکل کی ماں، بھگوس بزاز کی بیٹی، اور گردھاری لال خزانچی کی بروتی ایک ساتھ بول رہی ہیں اور ان سب کے ہونٹ تیزی سے ہل رہے ہیں، انھوں نے ان سب باتوں کو ملا کر کسی ایک نتیجے پر پہنچنے کی کوشش کی، لیکن ناکامی ہوئی۔ ڈاکٹر کشن چند کی سفید مونچھوں کے نیچے مسکراہٹ سے پھیلے ہوئے ہونٹ ملی جلی کیفیات کا اظہار کر رہے تھے۔ ان کی چمکیلی آنکھوں سے ایک دم بہت سے بھوکے چینے جھانک رہے تھے۔ لمبی انگلیوں میں کوئی خاص بات تو نہ تھی، لیکن یہ ضرور معلوم ہوتا تھا کہ گھی نکالتے وقت یہ کافی ٹیڑھی ہو سکتی ہیں۔

"لگادوں لالہ جی انجکشن"؟ کشن چند چیتے کی مانند غرائے۔

لالہ جی چونک گئے، ان کے دل پر کٹ سا لگا انھوں نے للاتن کی طرف دیکھا اور للاتن نے اس انداز سے چلا کر انھیں روکا جیسے وہ کہہ رہی ہیں

"رہنے دو ضرورت نہیں، لڑکی بھلی چنگی ہے"!

"کہنے کا مطلب یہ ہے ڈاکٹر صاحب"، لالہ جی بولے، "دام کیا ہونگے دوا کے؟"

"اس کی فکر کیوں ہے ابھی سے"؟

"کہنے کا مطلب یہ ہے کہ" لالہ جی قمیض کی جیب میں ہاتھ پھنسا کر چپ ہو گئے۔

"چار روپے، اور فیس کچھ نہیں۔ میں راؤنڈ پر ہوں اس وقت"۔

"وہ تو مجھے پتہ ہے"، لالہ جی نے چار روپے کے نوٹ نکال کر اسٹول پر ڈال دیے اور اسٹے تھس کو پ اٹھا کر ان کے اوپر رکھ دیا۔

ڈاکٹر کشن چند نے پچکاری اور اسپرٹ کی شیشی نکالی۔ پھر عمدہ قسم کی روئی کا چھوٹا سا پیکٹ نکالا اور پچکاری صاف کرنے کے بعد سرلا کے بانہہ پر اسپرٹ میں بھیگی ہوئی روئی پھیری اور ایمپیول توڑ کر پچکاری کی نوک اس میں ڈالی اور اس کا سارا پانی کھینچ لیا پھر نہایت آہستگی سے بانہہ کی ایک رگ میں سوئی چبھو دی۔ ابھی آدھی پچکاری ہی خالی ہوئی تھی کہ سرلا کی گردن ایک طرف کو لٹک گئی۔ للاتن پنکھا جھلنے لگیں اور لالہ جی اسٹے تھس کو پ کے نیچے دبے ہوئے نوٹوں کو دیکھنے رہے۔ ڈاکٹر صاحب نے جلدی سے پچکاری خالی کی اور سے باہر کھینچ لیا۔ پچکاری میں کچھ خون کا رنگ بھی جھلک آیا تھا۔

خون! لالہ جی کے منہ سے نکلا اور ان کی آنکھیں بھیانک انداز سے پھیل گئیں۔ سرلا نے ماں کی گود میں سر ڈال دیا۔

ڈاکٹر کشن چند نے اپنی سب چیزیں سمیٹ لیں۔ نوٹ بھی جیب میں ٹھونس لیے اور چلنے سے پہلے سرلا کی نبض پر ہاتھ رکھ کر بولے "کوئی بات نہیں ذرا چکر آگیا ہے۔ میرے ساتھ چلیے دوسری دوا دے دونگا"۔

لالہ جی ان کے ساتھ ہو لیے اور للاتن نے پہلے سرلا کے بے نور اور پیلے چہرے کو پھر گندھے ہوئے آٹے کو دیکھا جو لوہے کی پرات میں رکھا روٹی میں بدل جانے کا انتظار کر رہا تھا۔ بالکل اسی طرح جیسے ابھی ابھی سرلا کی دوشیزگی عورت بن جانے کے لیے بے قرار تھی اور اس کی آنکھوں میں وہ خطوط ناچ رہے تھے جو گونے کی تاریخ مقرر کرنے کے سلسلے میں دوسرے تیسرے دن اس کی سسرال سے آجایا کرتے تھے۔ للاتن نے خوب ٹٹول کر بیٹی کو دیکھا اس کا منکہ ڈھلک چکا تھا اور بدن ٹھنڈا پڑ گیا تھا۔ ان کے منہ سے ایک دل دوز چیخ نکل گئی،

"ارے میری سرلا تو چل دی"!

اگلے ہی دن ڈاکٹر کشن چند خاندانی ڈاکٹر نے راؤنڈ کا پروگرام ہمیشہ کے لیے ملتوی کر دیا، کیوں کہ راؤنڈ کے وقت ایسے نازک موقعوں پر ڈسپنسری سے ضروری دوائیں نہیں پہنچ سکتی تھیں اور بیمار مرجاتا تھا۔

ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ کے سلسلہ میں انتخابی امور طے کرنے کے لیے مشاورتی کمیٹی کا قیام

دہلی۔ ۱۰ رجون۔ دوسرے آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ کے سلسلہ میں انتخابی امور طے کرنے کے لیے دہلی و نئی دہلی کے مختلف سینٹروں کی انچارج اور کشیدہ کاری کی ماہر خواتین کی ایک میٹنگ ہمدرد منزل لال کنواں دہلی میں زیر صدارت مسز کے۔ ٹنڈن اسسٹنٹ ڈائرکٹر دہلی اسٹیٹ سوشل ویلفیر اینڈری ہیبلی ٹیشن ڈائرکٹریٹ منعقد ہوئی۔

اس میٹنگ میں کشیدہ کاری مقابلہ کے سلسلہ میں رومالوں کے انتخاب کے طریقوں، انتخاب کے معیار اور انتخاب کنندگان وغیرہ کے مسائل پر غور و خوض کیا گیا۔ اس میٹنگ میں حسب ذیل خواتین نے شرکت کی:

شریمتی کے ٹنڈن اسسٹنٹ ڈائرکٹر دہلی اسٹیٹ سوشل ویلفیر اینڈری ہیبلی ٹیشن ڈائرکٹریٹ نئی دہلی۔ شریمتی ما[illegible] ادلوی [illegible] شانتا نرسنگ کالج سوئی والان دہلی۔ شریمتی کے۔ گپتا دہلی۔ ڈومن لیگ سرسوتی بھون ودیالیہ دہلی۔ شریمتی ایس ورما پرنسپل انڈسٹریل ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ فار ڈومن کرزن ڈپارٹمنٹ دہلی میونسپل کمیٹی۔ شریمتی نرمل ملہوترہ، وکاس کیندر کشمیری گیٹ دہلی۔ شریمتی سماج سکشا کیندر ترکمان گیٹ دہلی۔ مس سنتوش کماری چڈھا ۱۱۰۶ جھنڈے والا موتیا کھان نئی دہلی۔ شریمتی جنک رانی چڈھا ۱۰۶/۱ جھنڈے والا روڈ نئی دہلی۔ شریمتی کم پروڈکشن سینٹر جمیل کر نجہ دہلی۔ شریمتی کملا کھوسلا ٹریننگ کم ورکس سینٹر مالویہ نگر نئی دہلی۔ شریمتی سموش مہرہ دہلی مہیلا لیگ کیند رسوئی والان دہلی۔

تقریباً دو گھنٹے کے بحث و مباحثہ کے بعد اتفاق رائے سے حسب ذیل ممبران پر مشتمل جملہ امور کا فیصلہ کرنے کے لئے ایک با اختیار کمیٹی بنا دی گئی۔

۱۔ مسز کے ٹنڈن، اسسٹنٹ ڈائرکٹر دہلی اسٹیٹ سوشل ویلفیر اینڈری ہیلی ٹیشن ڈائرکٹریٹ نئی دہلی۔
۲۔ محترمہ بیگم انیس قدوائی۔ ممبر پارلیمنٹ ۱۱ صفدر جنگ روڈ نئی دہلی۔
۳۔ مسز ٹی سود، سپرنٹنڈینٹ سوشل ایجوکیشن ڈپارٹمنٹ دہلی میونسپل کمیٹی کوئنز روڈ۔ دہلی۔
۴۔ شریمتی سوشیلا موہن۔ انچارج مدن موہن اسکول بلیماران دہلی۔
۵۔ " کے، گپتا۔ دہلی مہیلا لیگ، سرسوتی بھون دریا گنج دہلی۔
۶۔ " نرمل ملہاترہ، وکاس کیندر، کشمیری گیٹ دہلی۔
۷۔ " میمو بائی " " "
۸۔ " ایس ورما، پرنسپل انڈسٹریل ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ فار ڈومن کرزن روڈ، نئی دہلی۔
۹۔ نمایندہ ہمدرد دواخانہ۔

میٹنگ میں شریک ہونے والی خواتین کی اکثریت نے اپیل کی کہ چھٹے انعام کو چھ ماہ کے لیے بیس ۲۰ روپے ماہانہ کے بجائے پندرہ ۱۵ روپے ماہانہ ایک سال کے لیے کر دیا جائے، چنانچہ ہمدرد، وقف کے متولی عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب دہلوی نے اسی موقع پر اس کی منظوری عطا فرما دی۔

۱۰ رجون کو ہمدرد منزل میں مشاورتی کمیٹی کی پہلی میٹنگ ہوئی، جس میں کافی سوچ بچار کے بعد بہت سے امور طے کیے گئے اور یہ بھی فیصلہ کیا گیا کہ رومالوں کا انتخاب کرنے والی کمیٹی سات ممبران کے بجائے گیارہ ممبران پر مشتمل ہونی چاہیے۔

ہندوستان کی گھریلو دستکاریوں کی ہمت افزائی کے لیے

دوسرا آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ ۱۹۵۶ء

دو ہزار پانچ سو پانچ رُپے کے نقد انعامات

پہلا انعام:-	سب سے بہتر ایک رومال پر	ایک سال کے لیے	پچاس رُپے ماہانہ وظیفہ
دوسرا انعام:-	درجہ دوم کے ایک رومال پر	ایک سال کے لیے	تیس رُپے ماہانہ وظیفہ
تیسرا انعام:-	درجہ سوم کے ایک رومال پر	ایک سال کے لیے	بیس رُپے ماہانہ وظیفہ
چوتھا انعام:-	درجہ چہارم کے ایک رومال پر	ایک سال کے لیے	پندرہ رُپے ماہانہ وظیفہ
پانچواں انعام:-	درجہ پنجم کے ایک رومال پر	یک مُشت	پچھتر رُپے
چھٹا انعام:-	درجہ ششم کے ایک رومال پر	یک مُشت	پچاس رُپے

ان کے علاوہ ساتویں درجہ کے ایک سو رومالوں پر دس، دس رُپے فی رومال یک مُشت

پہلا، دوسرا، تیسرا اور چوتھا انعام پانے والی لڑکیوں کو نقد انعامات کے علاوہ ایک ایک کپ بھی انعام میں دیا جائے گا۔

رومالوں کے داخلہ کی آخری تاریخ ۳۱ جولائی ۱۹۵۶ء ہے

شرائط و قواعد

۱۔ اس مقابلہ میں ہر عمر کی لڑکیاں اور خواتین حصّہ لے سکتی ہیں۔ عمر کی کوئی پابندی نہیں ہے۔

۲۔ اس مقابلہ میں ہر ایک حصّہ لینے والی صرف ایک رومال شرکت کے لیے بھیج سکتی ہے۔ تمام رومال ہمدرد دواخانہ دہلی میں ۳۱ جولائی ۵۶ء تک پہنچ جانے ضروری ہیں۔

۳۔ فیس داخلہ کچھ نہیں ہے (گزشتہ سال والی "نونہال" کے خالی بکس کی شرط بھی ختم کر دی گئی ہے)

۴۔ حفاظت کے خیال سے رومال رجسٹرڈ پوسٹ سے بھیجنے چاہئیں۔ ڈاک میں گم شدہ رومالوں کی ذمہ داری دواخانہ پر نہیں ہوگی۔ دواخانہ میں رومال دستی بھی داخل کیے جاسکتے ہیں۔

۵۔ رومال کے ساتھ ایک کاغذ پر کاڑھنے والی کا نام، عمر، والد یا شوہر کا نام اور گھر کا پورا پتہ لکھ کر بھیجنا ضروری ہے۔ یہ کاغذ رومال کے ساتھ پن سے نتھی کر دینا چاہیے۔

۶۔ وہی رومال اس مقابلہ میں شریک کیے جائیں گے جو ہاتھ سے کڑھے ہوئے ہوں گے۔ مشین کے ذریعہ کاڑھے ہوئے رومالوں پر کوئی انعام نہیں دیا جائے گا۔

۷۔ رومال ایک فٹ لمبے اور ایک فٹ چوڑے کپڑے کا ہونا چاہیے۔ کپڑا چاہے کسی بھی قسم کا ہو۔

۸۔ رومال پر ایک پھول اور ہمدرد دواخانہ کی کسی دوا کا نام یا کسی دوا کے پیکٹ یا شیشی کی تصویر کڑھی ہوئی ہونی ضروری ہے۔ جس رومال پر ان دو چیزوں کے علاوہ یا ان سے زیادہ کوئی چیز کڑھی ہوئی ہوگی، وہ رومال انعام کا مستحق نہ ہوگا۔

۹۔ اس مقابلہ میں آئے ہوئے وہ رومال جن پر انعام دیا جائے گا، ہمدرد دواخانہ کی ملکیت قرار دیے جائیں گے۔ باقی رومال دواخانہ سے دستی طور پر واپس حاصل کیے جاسکتے ہیں یا ڈاک خرچ بھیج کر اپنی ذمہ داری پر واپس منگائے جاسکتے ہیں۔

۱۰۔ بہترین اور انعامی رومالوں کا انتخاب گیارہ معزز خواتین کی ایک کمیٹی کرے گی، جن کے ناموں کا اعلان بعد میں کیا جائے گا۔

۱۱۔ مقابلہ کے نتائج کی اطلاع شرکت کنندگان کو ایک سرکلر کے ذریعہ بھیجی جائے گی اور مختصر اطلاع اخبارات میں بھی شائع کرا دی جائے گی۔

۱۲۔ انعامات کے وظیفوں کی پہلی قسط اور یک مشت انعامات کی رقوم کی ادائیگی ایک انعامی جلسہ میں کی جائے گی جس میں شرکت کے لیے باقاعدہ دعوت نامے جاری کیے جائیں گے۔

۱۳۔ پہلا انعام حاصل کرنے والی لڑکی یا خاتون کے لیے انعامی جلسہ میں شرکت لازمی ہوگی۔

۱۴۔ اس مقابلہ کے جملہ انتخابی معاملات میں انتخاب کنندہ کمیٹی کا فیصلہ قطعی اور آخری ہوگا۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) لال کنواں دہلی

ہمدرد صحت۔ جولائی ۵۶ء

کوائفِ طبیہ

یہ بات ہر ہندوستانی پر پوری طرح واضح ہو چکی ہے کہ آزاد ہندوستان میں دیسی طبّوں کی بہبود و ترقی کے لیے جو توقعات اہلِ ملک نے قائم کی تھیں، وہ پوری نہیں ہوئیں۔ حکومتِ ہند اور خاص طور پر اس کی ہیلتھ منسٹری اب تک بدستور انگریز شاہی کی دیسی طبّوں کو نظر انداز کرنے والی پالیسی پر چل رہی ہے۔ یہ بات اتنی ظاہر ہے کہ اسے عوام اور دیسی طبّوں سے متعلق اشخاص کے علاوہ ہندوستان کے خواص اور اونچے سیاست داں بھی محسوس کرنے لگے ہیں اور خوشی کی بات ہے کہ ہند پارلیمنٹ میں اس مسئلہ کا چرچا ہونے لگا ہے۔ پچھلے دنوں پارلیمنٹ میں کئی بار گورنمنٹ کی اینٹی دیسی طب پالیسی پر زبردست نکتہ چینی کی گئی اور خاتون وزیرِ صحت کے لیے جواب دہی مشکل ہو گئی۔ اگرچہ اس موقع پر وزیرِ صحت اور گورنمنٹ کے دوسرے ذمہ داران نے دیسی طبّوں کو ترقی دینے کی طرف توجہ کرنے کے بہت کچھ وعدے کئے ہیں، لیکن ابھی تک کوئی واضح پالیسی اور کام سامنے نہیں آیا اور جب تک اس سلسلہ میں عملی طور پر گورنمنٹ کوئی مؤثر قدم نہ اٹھائے۔ صرف باتوں پر بھروسہ نہیں کیا جا سکتا۔

دیسی طبّوں کے اندر طبِ یونانی کا مسئلہ اور بھی اہم اور نازک ہو گیا ہے کیوں کہ مرکزی یا صوبائی حکومتوں کی طرف سے دیسی طبّوں کے سلسلہ میں جب کچھ کہا اور کیا جاتا ہے تو اس وقت صرف آیورویدک ہی کو سامنے رکھا جاتا ہے اور طبِ یونانی کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔ چنانچہ جام نگر ریسرچ انسٹی ٹیوٹ اس کی زندہ مثال ہے۔ پنڈت کمیٹی اور چوپڑا کمیٹی کی تیار کردہ اسکیموں کے مطابق یہ انسٹی ٹیوٹ آیورویدک اور یونانی دونوں کی ریسرچ کے لیے قائم ہوا تھا، لیکن جب کام شروع ہوا تو صرف آیورویدک کی ریسرچ کے لیے مخصوص ہو کر رہ گیا، یونانی کو نظر انداز کر دیا گیا اور جو رقم دونوں سسٹموں کی ریسرچ کے لیے منظور ہوئی تھی وہ صرف آیورویدک پر صرف ہو رہی ہے۔ گذشتہ سال آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کے ممبران کا ایک ڈیپوٹیشن اس سلسلہ میں وزیرِ صحت راجکماری امرت کور صاحبہ سے ملا تھا اور انھیں اس طرف توجہ دلائی تھی اور جام نگر میں یونانی کی ریسرچ کا بندوبست کرنے کا مطالبہ کیا تھا تو انھوں نے اس پر غور کرنے کا وعدہ کیا تھا، لیکن آج تک کوئی نتیجہ نہیں نکلا۔ اسی طرح پچھلے پانچ سالہ پلان میں جو معمولی رقم دیسی طبّوں کے لیے رکھی گئی تھی، اس میں سے کوئی پائی یونانی طب کے حصے میں نہیں آئی، اس لیے اندیشہ ہے کہ آئندہ بھی دیسی طبّوں کے نام پر جو کچھ ہوگا، اس میں طبِ یونانی کے ساتھ اسی طرح ناانصافی ہوگی۔

ان حالات میں طبِ یونانی کے حاملین اور ہمدردان کو بہت زیادہ چوکنا رہ کر اس فنِ عزیز کی بقاء و ترقی کے لیے مسلسل جدوجہد کرنے کی ضرورت ہے اور یہ کام آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی سرگرمی سے بہت بہتر طریقہ پر انجام دیا جا سکتا ہے۔ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس نے ہندوستان بھر کے اطبا کو اہم گز...

اور...

کی اس...

حضو...

طرف

آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے عہدے داروں اور ممبروں کا انتخاب

آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کے صدر محترم عالی جناب الحاج حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد دواخانہ (وقف) نے کانفرنس کے عہدے داران و ممبران ورکنگ کمیٹی کے لیے مندرجہ ذیل اصحاب کا انتخاب فرمایا ہے:

نائب صدر صاحبان۔ ۱۔ حکیم ذکی احمد خاں صاحب دہلی۔ ۲۔ حکیم خلیل الرحمٰن صاحب دہلی ۳۔ حکیم ضیاء الحسن صاحب افسر الاطباء بھوپال۔ ۴۔ حکیم عبداللطیف صاحب فلسفی علی گڑھ

سکریٹریان۔ جنرل سکریٹری حکیم بی این شرما صاحب جوائنٹ سکریٹری حکیم سید احمد جمیل صاحب قادری۔ آفس سکریٹری حکیم عطاء الرحمٰن صاحب قاسمی۔

ممبران ورکنگ کمیٹی۔ ۱۔ علامہ حکیم محمد کبیر الدین صاحب۔ ۲۔ حکیم عبدالرحیم خاں صاحب خزانچی دہلی۔ ۳۔ حکیم موتی رام صاحب دہلی۔ ۴۔ حکیم محمد عظیم صاحب دہلی۔ ۵۔ حکیم رام بھایا صاحب دہلی۔ ۶۔ حکیم ڈاکٹر نعمت اللہ خاں صاحب مدراس۔ ۷۔ حکیم عبدالمنتقم صاحب میسور۔ ۸۔ شفاء الملک حکیم رشید احمد خاں صاحب بمبئی۔ ۹۔ حکیم محمد الیاسین خاں صاحب حیدرآباد۔ ۱۰۔ حکیم ناظر حسن صاحب نسیم سہارنپور یوپی۔ ۱۱۔ شفاء الملک حکیم احمد عثمانی صاحب الٰہ آباد۔ ۱۲۔ حکیم محمد امین صاحب لکھنؤ۔ ۱۳۔ حکیم عبدالحبیب صاحب لکھنؤ۔ ۱۴۔ حکیم مشتاق احمد صاحب ــــ ۱۵۔ حکیم عبدالاحد صاحب پٹنہ بہار۔ ۱۶۔ حکیم ناتھو رام صاحب پل والے برہان پور مدھیہ پردیش۔ ۱۷۔ حکیم سلیم الدین خاں صاحب جے پور راجستھان۔ ۱۸۔ حکیم سادھو رام صاحب سرہند پیپسو۔ ۱۹۔ حکیم جگجیت سنگھ صاحب ترن تارن پنجاب۔ ۲۰۔ حکیم سنپوران سنگھ صاحب ہریانہ ضلع ہوشیارپور۔ ۲۱۔ حکیم

سانس کا دوسرا نام زندگی ہے اور پھیپھڑے (لنگس) سانس کے نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں
پھیپھڑوں کی ذرا سی خرابی بھی سانسوں کے سارے نظام کو درہم و برہم کر ڈالتی ہے۔ کبھی کبھی پھیپھڑوں
چھوٹی چھوٹی ہوائی نالیوں میں غیر معمولی گرمی یا ورم ہو جانے کی وجہ سے شدید کھانسی پیدا ہو جاتی ہے

پھیپھڑوں کی خرابی اور پرانی و شدید کھانسی کے لیے

"صدوری"

سب سے بہتر اور بارہا کی آزمودہ دوا ہے

پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو "صدوری" سے بہت جلد اچھی ہو جاتی ہے۔

صدوری کیلسیم سے مرکب ہے اور اس میں دوسرے مسکّن اجزا بھی ہیں، اسی لیے اسے پھیپھڑوں کی کمزوری میں مفید پایا گیا ہے۔ ایسے مریض جن کو حرارت رہتی ہو اور ان کو مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو، "صدوری" استعمال کریں تو خطرہ ٹل جاتا ہے۔ جن کھانسی کے مریضوں کو کیلسیم کی ضرورت ہوتی ہے، صدوری ان کے لیے بہترین مرکب ہے۔ اپنے معالج کے مشورہ سے استعمال کریں۔

قیمت: فی شیشی دو روپے (عر)

اجزاء تیاری

ایک تولہ کی ایک خوراک میں:

ست اڑوسہ مرتکز	۱ بوند
ست تلسی مرتکز	۱ بوند
صبغ زوفا	۲ بوند
کیلسیم ہائپو فاسفیٹ	۳٫۲ گرین
کوڈین فاسفیٹ	۱/۲۰ گرین
صبغ ثوم	۱½ بوند
روح کافور	½ بوند
شکر مصفی	۱۵٫۵ گرین

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

صافی

نیا موسم آتے ہی انسانی صحت میں تغیر شروع ہوجاتا ہے اور خون اس موسم میں خاص طور پر متاثر ہوتا ہے اور اس کا اثر جلد پر نمایاں ہوتا ہے یعنی پھوڑے پھنسیاں نکلتی ہیں اور مختلف امراض بھی شروع ہوجاتے ہیں۔ طبیعت گری گری رہتی ہے۔

اِس موسم میں جلاّب لئے جاتے تھے، مگر یہ بات
آدمی کام کم کرتا تھا۔ موجودہ زمانے میں آد
جلاّب لے کر چارپائی پر کئی دن پڑا رہے۔
انکشافات کی روشنی میں تیار کی ہوئی ایک خاص ایجاد ہے۔ اسے
استعمال کرنے سے اس موسم کی تمام تکلیفیں دور رہتی ہیں اور خون بھی
صاف ہوجاتا ہے

خود بھی پیجیے اور بچّوں کو بھی پلایئے۔

قیمت:

فی شیشی (۱۰ خوراکیں) ایک رُپیہ۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

مشاورتی کمیٹی آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری کمپی ٹیشن

۱۰- جون کی جنرل میٹنگ میں (جس کی مفصل صفحہ ۴۹ پر دی گئی ہے) کافی بحث و مباحثہ کے بعد کئی بنیادی امور طے کیے گئے اور آخر میں اتفاق رائے سے ایک سب کمیٹی قائم کردی گئی جسے یہ اختیار دیا گیا کہ وہ ۲ رومالوں کے انتخاب کے طریقوں اور دوسرے ضروری امور کو طے کرے۔ اس سب کمیٹی کی پہلی میٹنگ ۱۲- جون کو ۵ بجے شام ہمدرد منزل میں ہوئی، جس میں تقریباً ڈھائی گھنٹہ کے غور و فکر کے بعد بہت سی باتیں طے کی گئیں۔ انتخاب کے لئے سو نمبر مقرر کرکے ان کو حسب ذیل صورت سے تقسیم کردیا۔

۱— کڑھائی کا معیار ۲۵ نمبر
۲— کلر کمبینیشن ۲۵ نمبر
۳— جنرل کلر اسکیم اور ڈیزائن ۲۵ نمبر
۴— میٹریل کا انتخاب ۱۵ نمبر
۵— جنرل امپریشن ۱۰ نمبر



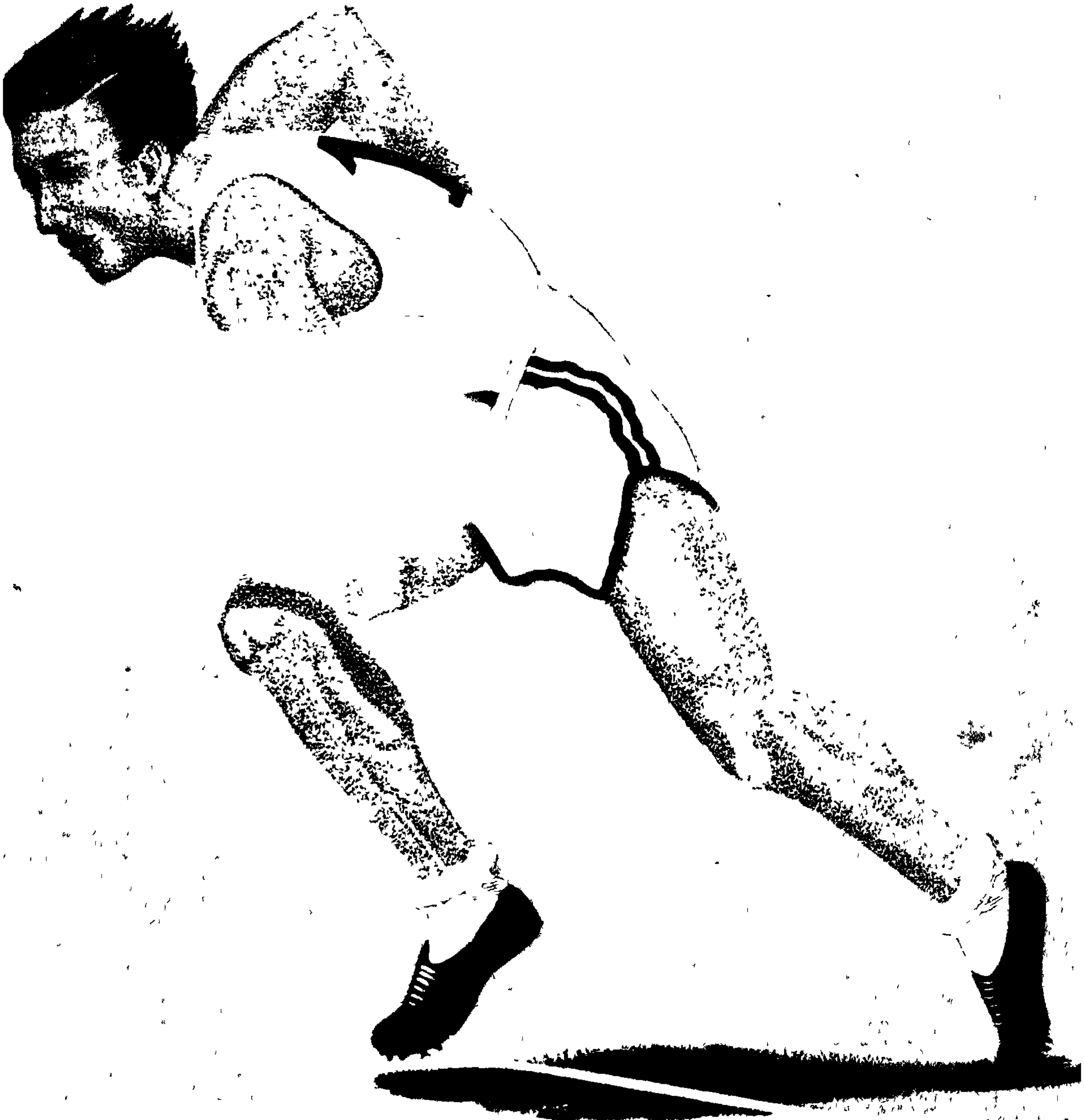
آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری سب کمیٹی کی پہلی میٹنگ

(دائیں سے بائیں) (۱) شریمتی کے۔ ٹنڈن اسسٹنٹ ڈائرکٹر دہلی اسٹیٹ سوشل ویلفیر اینڈ ری ہیبلی ٹیشن ڈائرکٹریٹ۔ (۲) شریمتی کے۔ گپتا۔ دہلی وومن لیگ (۳) شریمتی ایس ورما، پرنسپل انڈسٹریل ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ (۴) محترمہ بیگم ایس قدوائی ممبر پارلیمنٹ (۵) نمائندۂ ہمدرد۔

Hamdard-e-Sehat

'A Monthly Magazine on Hygiene and Social Health'

ہمدرد صحت



-/4/-

AUGUST, 1956



اس سال ہمدرد دواخانہ کے کارکنان و ملازمین نے ''جشن باراں'' ۱۵ جولائی کو اوکھلا میں منایا۔ گزشتہ برسوں کی طرح اس موقع پر بھی مختلف قسم کی تفریحات اور کھیل کود وغیرہ کے دلچسپ پروگرام پیش کیے گئے، جن میں ایپل ریس، کبڈی، گولہ اندازی، دو سو گز کی دوڑ، قوالی، بیت بازی اور مشاعرہ خاص طور پر قابل ذکر ہیں۔ اس جشن کا انتظام یونین ملازمین ہمدرد دواخانہ کے سپرد تھا۔ ہمدرد کی طرف سے ملازمین دواخانہ کو ٹرانسپورٹ کی سہولتوں کے علاوہ اس موقع پر تقریباً ایک ہزار روپے نقد دئے گئے۔ اوپر کی تصویر میں آپ دو سو گز کی دوڑ اور نیچے کی تصویر میں ایپل ریس کا منظر دیکھ سکتے ہیں۔



جلد ۲۵ نمبر ۸

فی پرچہ ۳ر سالانہ ۲ روپے ۸ آنے

مدیر: حکیم عبدالحمید دہلوی

ہمدرد صحت

اگست سنہ ۱۹۵۶ء

طابع و ناشر حکیم عبدالحمید دہلوی — مطبوعہ دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی — مقام اشاعت: دفتر ہمدرد صحت - لال کنواں - دہلی

دیسی طریق ہائے علاج کی حوصلہ افزائی کے لیے مختلف اداروں کی امداد

نئی دہلی ۹ جولائی، حکومت ہند کی وزارت صحت نے رواں مالیاتی سال کے دوران میں آیورویدک اور ہومیوپیتھک طریق ہائے علاج کی ترقی کے واسطے ذیل کے اداروں کے لیے امدادی رقوم منظور کی ہیں (۱) دیسی طریق ہائے علاج کا مرکزی تحقیقی انسٹی ٹیوٹ، واقعہ جام نگر دو لاکھ روپے (۲) آیور ویدمہا ودیالیہ پونہ ۴۳ ہزار روپے (۳) گورنمنٹ ہومیوپیتھک ہسپتال سیول بمبئی ۲۰۸۰۳ روپے۔ (۴) کلکتہ ہومیوپیتھک ہسپتال سوسائٹی کلکتہ ۴۹۸۹۰ روپے۔

میزان کل ۴۵۰۶۸۴۰۰ روپے۔

پہلے پنج سالہ پلان میں حکومت ہند نے، ۲ لاکھ ۵۰ ہزار روپے کی رقم دیسی طریق ہائے علاج کی ترقی کے لیے مخصوص کی تھی جبکہ دوسرے پلان کے دوران میں مرکز کی طرف سے ایک کروڑ روپے اور ریاستوں میں ۵ کروڑ ۵۰ لاکھ روپے کی رقم کا اہتمام کیا گیا ہے۔

دوسرے پلان کے ماتحت ایک ہزار ایک سو نئے آیورویدک شفاخانے کھولے جائیں گے اور دو سو پچپن (۲۵۵) موجودہ شفاخانوں کو ترقی دی جائے گی۔ ان کے علاوہ پانچ آیورویدک کالج بھی قائم کیے جائیں گے۔

مرکزی ہیلتھ سروس کی تشکیل

معلوم ہوا ہے کہ صدر ہندی کمیشن کی زبردست حمایت کے باوجود انڈین ایڈمنسٹریٹو سروس کی طرح کل ہند میڈیکل اینڈ ہیلتھ سروس کی تشکیل کی تجویز کو ریاستی حکومتوں نے پسند نہیں کیا۔ نتیجتاً حکومت ہند نے دوسری بہتر شکل اختیار کرتے ہوئے ایک مرکزی ہیلتھ سروس کی تشکیل کی ہے تاکہ آئندہ چل کر پورے ملک کے لیے ہیلتھ سروس کی تجویز کو بروئے کار لایا جاسکے۔

اس سروس کے تحت مختلف وزارتوں میں کام کرنے والے کل میڈیکل افسروں کو مرکزی وزارت داخلہ کے واحد نظام سے وابستہ کر دیا گیا ہے۔ تاہم ریلوے اور ڈیفنس کے محکموں کو جن میں میڈیکل افسروں کی ایک بڑی تعداد ہے اس سے مستثنیٰ رکھا گیا ہے۔ ابتداءً مرکزی سروس میں ۱۶۸ درجہ اول اور ۳۴۸ درجہ دوئم کی جگہیں ہوں گی لیکن جلدی ہی ان میں بہت کافی اضافہ کے امکانات ہیں، کیونکہ بڑھتی ہوئی سرکاری صنعتی اور دیگر سرکاری اداروں کے کارکنان کے لیے طبی سہولیات بہم پہنچانے کی ضرورت پیش آنے والی ہے۔

معلوم ہوا ہے کہ ریاستوں کی طرف سے آل انڈیا میڈیکل اینڈ ہیلتھ سروس پر بنیادی اعتراض یہ ہے کہ اس سے ریاستوں کو جو دستوری اختیارات حاصل ہیں ان کی نفی ہوتی ہے بلکہ مرکزی وزارت صحت نے اس کی تشکیل اس خیال سے کی ہے کہ ملک میں پبلک ہیلتھ سروس کا معیار بلند ہو۔ ریاستی کمیشن نے اس خیال سے اس کی حمایت کی تھی کہ ملک میں قومی اتحاد کو فروغ ہو۔

معلوم ہوا ہے کہ تمام طبی کالجوں کے غیر معالجاتی محکموں کے استادوں کی یکجائی سروس کی تجویز پر ابھی تک کوئی پیش رفت نہیں ہوئی ہے۔

پرنپچ

طب

پنج سالہ منصوبے کے دوران دیسی طریق علاج کی ترقی کے مسئلہ پر تبادلۂ خیال کیا جائے۔ حال میں راجیہ سبھا میں جو بحثیں ہوئی ہیں ان میں ممبران نے اس مسئلے کے مختلف پہلوؤں پر اظہار خیال فرمایا ہے۔ یہ ضروری نہیں ہے کہ اس کانفرنس میں بھی ان ہی جذبات اور خیالات کا اظہار کیا جائے جن کا وہاں پر کیا گیا تھا۔ ہمیں خوشی ہے کہ یہاں پر راجکماری جی بھی تشریف رکھتی ہیں۔ آپ نے بارہا یہ فرمایا ہے کہ آیوروید ایک زبردست سائنس ہے۔ کیونکہ سائنس فعال ہوتی ہے اس لیے راجکماری جی کی یہ خواہش دوسروں سے کچھ زیادہ بھی ہے، یونانی اور آیورویدک میں اور زیادہ جوش و خروش کے ساتھ ریسرچ کی جائے۔

میرے خیال میں آج کی نشست میں راجکماری جی کے اس قول کی بنیاد پر بحث کی جائے۔ میری تربیت بطور کیمسٹ ہوئی ہے اور یہی میرا پیشہ ہے۔ خوش قسمتی سے میں کیموتھیراپی (معالجاتی دواسازی) سے بھی کچھ مس رکھتا ہوں۔ ایک مشہور کیمسٹ اور ہارورڈ یونیورسٹی کے موجودہ صدر ڈاکٹر کونَنٹ کی تصنیف کردہ ایک کتاب ماڈرن سائنس اینڈ ماڈرن مین (جدید سائنس اور جدید انسان) کا آج کل میں مطالعہ کر رہا ہوں۔ "ذی روح اجسام پر ادویاتی اثر" کے متعلق ان کے خیالات کا جاننا آپ کے لیے دلچسپی کا باعث ہوگا۔ وہ کہتے ہیں:

"باوجود تجربات کی کثرت کی، جو نئی چیزیں ایجاد کرنے میں کیمسٹوں نے کی ہیں اور انہیں بیالوجسٹ نے جانوروں اور انسانوں پر آزمایا ہے۔ یہ بیان درست ہے کہ یہ پیش گوئی کرنا تقریباً ناممکن ہے کہ ایک مخصوص ساخت (کسی چیز کے ذرات میں جراثیم شامل ہیں ان کی اجتماعی شکل) کی دوا کسی انسان یا جرثومہ کو کس طرح متاثر کرتی ہے۔ ایک معقول نظریہ کی مدد سے میں کسی چیز کی ذراتی ساخت کے متعلق لکھ سکتا ہوں اور اس ساخت پر اس مرکب کے کسی جاندار جسم پر اثر کی پیش گوئی کر سکتا ہوں اس قسم کی پیش گوئی آجکل بہت مخصوص چیزوں پر نہایت تنگ حدود میں ممکن ہے اور یہاں پر بھی یہ اثر قطعی یقینی نہیں ہے کیونکہ ادویاتی تاثر کے متعلق کوئی جامع اور مکمل نظریہ موجود نہیں ہے۔

سائنس کا کوئی طالب علم اس نظریہ سے اختلاف نہیں کر سکتا۔ اگرچہ پچھلے پچاس سال میں ایسی دواؤں کی دریافت میں حیرت انگیز ترقی ہوئی ہے جو بیکٹیریل انفکشن، ملیریا، کالا آزار، فیل پا، جذام، امراض خبیثہ، ٹائفائڈ، پلیگ، دق اور نمونیا جیسی بیماریوں کے علاج میں معجزانہ اثر رکھتی ہیں۔ انسانی امراض کے دور کرنے میں جراثیم کش ادویہ مثلاً ڈی۔ ڈی۔ ٹی، بی۔ ایچ۔ سی نے جو چھوت کے امراض کے جراثیم کو ہلاک کر دیتی ہیں، اہم کردار ادا کیا ہے۔ سائنس کی تاریخ میں ان دریافتوں کو اہم سنگ میل کی حیثیت حاصل ہے اور اسی میدان میں کامیاب دریافتوں پر اب تک سب سے زیادہ نوبل پرائز دیے گئے ہیں۔ لیکن یہ حقیقت آج بھی اپنی جگہ پر قائم ہے کہ جو لوگ اس مسئلہ پر اظہار خیال کا حق رکھتے ہیں وہ کیموتھراپی کو ابھی نو خیز سائنس سمجھتے ہیں جس میں امکانات کا درجہ بہت زیادہ ہے، واقعات کا علم کوشش کرنے اور غلطیاں کرنے کے بعد ہوتا ہے جس کے ضوابط ابھی تک وضع نہیں ہوئے ہیں کہ مشاہداتی حقائق کی وضاحت ہو سکے، جس میں وسیع عوامل کے قابل خیالات پیدا نہیں ہوئے ہیں کہ ان کی بنیاد پر نئی ترقیات کی پیش گوئی کی جا سکے۔

نئی سائنس کے حامل پرانے سائنس دانوں کے مقابلہ میں ایک حیثیت سے فائدے میں بھی رہتے ہیں۔ وہ منکسر المزاج ہوتے ہیں اور انکسار کے ساتھ لاعلمی کے اس وسیع سمندر کا وجود تسلیم کرتے ہیں جو ان کو گھیرے ہوئے ہے، جہاں وقتی طور پر محض تجرباتیت ہی ان کی رہنما ہوتی ہے۔ ان کا مقصد یہ ہوتا ہے کہ اس تجرباتیت میں کمی ہوتی رہے۔ حقیقتاً حصول علم کی یہ ترکیب اور میدان عمل کو روشن رکھنے کے لیے اصولوں کی مشعل اچھے نتائج کی حامل ہوتی ہے، لیکن یہ نتائج انہی کے حصے میں آتے ہیں جو ان اصول کو آگے بڑھنے کے لیے نشان راہ سمجھتے ہیں اور اس قسم کے خیالی پلاؤ نہیں پکاتے کہ جن کا نئے تجربات اور مشاہدات سے دور کا بھی واسطہ ہو۔

اگر ہمارے ذہن میں معالجاتی دوا سازی کے متعلق یہ سائنٹفک ذہنیت ہے تو بلاشبہ آیورویدک اور یونانی میں وہ ریسرچ جو راجکماری جی کے ذہن میں ہے اور جس کے لیے پلاننگ کمیشن کی طرف سے میں یقین دلاتا ہوں روپیہ کی کمی نہیں ہوگی، یقیناً بار آور ہوگی۔ مجھے امید ہے کہ آپ کے سوچ بچار کی رہنمائی یہی سائنٹفک ذہنیت کرے گی اور میری خواہش ہے کہ یہ کانفرنس کامیاب ہو۔"

صحت کا منصوبہ

معاصر ہندوستان ٹائمز کے خیالات اور قدیم طبیں

یہ حیرت انگیز بات ہے کہ باوجود پارلیمنٹ میں تحقیقات اور دباؤ کے حکومت نے ابھی تک دیسی طریق علاج کے متعلق اپنا رویہ واضح نہیں کیا ہے۔ اس وقت پوزیشن یہ معلوم ہوتی ہے کہ سرکار کی طرف سے تسلیم شدہ طب ایلوپیتھی ہی ہے جبکہ دوسری طبوں کو برائے نام امداد دے دی جاتی ہے کہ بس وہ جیتے رہیں۔ دوسرے پنج سالہ منصوبے میں صحت کے ۲۶۷ کروڑ کے میزانئے میں دیسی طبوں کے لیے مرکز کی طرف سے ایک کروڑ اور ریاستوں کی طرف سے ساڑھے پانچ کروڑ روپیہ مخصوص کیا گیا ہے۔ ظاہر ہے کہ ان طبوں کی ترقی کے لیے جن پر ایک بڑی اکثریت کا بھروسہ ہے کوئی خاص کوشش نہیں کی جائے گی۔ حکومت کی صحتی پالیسی کے ناقدین یہ نہیں چاہتے کہ ایسی آسانیاں فراہم نہ کی جائیں جو جدید اور سائنٹفک ہیں اور جن کی پشت پر بلند معیار اور طبی مہارت اور سامان ہے بلکہ ان کا مطالبہ یہ ہے کہ ان سسٹموں میں جو بہترین ہے اس کو تجربہ اور تحقیق کے بعد اس میں شامل کر لیا جائے۔ جدید طب میں ہم نے اب تک اس علم اور ان تجربات پر بھروسہ کیا ہے جو دوسرے ممالک نے کئے ہیں ہم نے ابھی چند ہی سال سے دوائیں اور طبی سامان تیار کرنا شروع کیا ہے۔ ہم نے بہت کم ریسرچ کی ہے اور ہمارے بہترین طبی ماہرین نے غیر ممالک میں تربیت حاصل کی ہے کیا ہمارا گزارہ ہمیشہ ہی مستعار علم پر ہوگا؟ کیا ہمیں طب کو اپنی آب و ہوا اور حالات زندگی کے مطابق بنانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے اور کیا ہمیں دواؤں کی قیمت میں اس حد تک کمی نہیں کرنی چاہیے کہ ہمارا ہر باشندہ اس کو برداشت کر سکے۔ یہ اسی وقت ہو سکتا ہے جب کہ طبی ماہرین آیورویدک، یونانی اور دوسری طبوں پر سائنٹفک طریقے سے تحقیق کریں اور ان کی خوبیوں کو یکجا کریں۔ یہ کسی طرح مناسب نہیں ہے کہ یہ طبیں محض خیرات کے ٹکڑوں پر چلتی رہیں اور نہ ان کا وجود تسلیم کیا جائے اور نہ وہ امداد دی جائے جس کی حقیقتاً وہ مستحق ہیں۔ یہ معاملہ اتنا اہم ہے کہ اس پر اونچی سطح پر غور کیا جائے تاکہ ایک واضح پالیسی سامنے آجائے اور ملک میں طبی ترقی کے سلسلے میں مکمل منصوبہ بندی ہو جائے۔ جب تک ایسا کوئی قدم نہیں اٹھایا جائے گا، لاپروائی کا شکار دیسی طریق علاج یقیناً ایلوپیتھی کی زد میں بہ جائے گا، خواہ دانستہ طور پر حکومت کی یہ خواہش نہ ہو کہ یہ طب ختم ہو جائے۔


Good health
depends on
healthy blood
اپنے نظامِ جسمانی کو
متوازن رکھیے
اس کے لیے خون کا صاف اور صحت مند ہونا لازمی ہے
صافی
نہ صرف آپ کو خرابیِ خون سے پیدا ہونے والے امراض سے محفوظ رکھے گی۔
بلکہ آپ کے دورانِ خون میں توازن پیدا کر کے آپ کے جسم میں تازہ خون
کی لہر دوڑا دے گی۔ معدے کے فعل کو درست کرے گی۔ اور بھوک کو
بڑھائے گی۔
Hamdard
DAWAKHANA
ہمدرد



برص کے لیے باچی کا تیل کس طرح استعمال کیا جائے؟



برص (جلد کے سفید داغوں) کے لیے باچی دیسی طبوں کا ایک قدیم اور مشہور علاج ہے۔ یہ دوا پاکستان اور ہندستان میں بکثرت پیدا ہوتی ہے اور اس کے بیجوں کا تیل علاجی اغراض کے لیے عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کلکتہ کے ڈاکٹر چکربرتی اور ڈاکٹر بینرجی نے اسے برص کے سینکڑوں مریضوں پر استعمال کے بعد اپنا تجربہ بیان کیا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ اگرچہ داخلی دافعیاتِ عفونت کے ساتھ باچی کا تیل خارجی طور پر لگانے سے بعض مریضوں میں کبھی کبھی کامیابی ہو جاتی ہے لیکن اکثر بیشتر صورتوں میں یہ علاج بالکل ناکام ثابت ہوا ہے۔ اس کے برعکس جب جلد پر خارجی طور پر لگانے کے بجائے باچی کے تیل کی دروں جلدی پچکاری سفید داغوں میں لگائی گئی تو متعدد مریضوں میں نہایت کامیاب نتائج حاصل ہوئے۔ اس پچکاری کے لیے وہی تیل استعمال کیا گیا جو خارجی طور پر داغوں پر لگایا جاتا ہے۔

اس علاج سے ۱۱۵ مریضوں میں جو تازہ نتائج حاصل ہوئے، ان کی تفصیل ذیل کے تختے سے ظاہر ہوگی:-

(خارجی علاج کے ساتھ دروں جلدی پچکاری بھی)

مریضوں کی تعداد	داغوں کا مقام	مدتِ مرض	مدت علاج	فیصدی اصلاح
۹ مریضوں میں صرف خارجی علاج	مخاطی جلدی سطحات	۲ ماہ تا ۱۰ سال	۲ ماہ تا ۵ سال خارجی علاج	صفر
۱۶	چہرہ	۱ ماہ تا ۸ سال	۱ ماہ تا ۵ سال	۵۰ فیصد اصلاح
۲۲	دھڑ	۱ ماہ تا ۷ سال	۱ ماہ تا ۵ سال	۵۰ " "
۴۲	اطراف (ہاتھ پاؤں کو چھوڑ کر)	۳ ماہ تا ۸ سال	۳ ماہ تا ۸ سال	۲۵ " "
۲۱	ہاتھ پاؤں (ہتھیلی اور تلوے دونوں)	۶ ماہ تا ۱۰ سال	۶ ماہ تا ½۴ سال	۲ " "
۵	جلد الراس	۱ سال تا ۴ سال	۱ سال تا ½۲ سال	۳۰ " "

ان نتائج سے ظاہر ہوتا ہے کہ داغوں کا مقام خاص اہمیت رکھتا ہے۔ ۵۰ فیصدی اصلاح چہرے کے داغوں میں پائی گئی جبکہ مقابلہ میں دھڑ کے داغوں میں ۵۰ فیصدی، جلد الراس کے داغوں میں ۳۰ فیصدی اور اطراف کے داغوں میں (پشت دست و پا اور ہتھیلیوں اور تلووں کو چھوڑ کر) ۲ فیصد اصلاح دیکھی گئی۔ ہاتھ پاؤں کے داغ علاج سے بہت کم یا بالکل متاثر نہیں ہوتے اور جلدی مخاطی سطحات پر کے داغ سب سے زیادہ دشوار علاج ہوتے ہیں۔

یہ بھی یاد رکھنا ضروری ہے کہ باچی کے تیل کا مقامی اور یا دروں جلدی استعمال جسم کے بعض رقبوں کے داغوں کے لیے طویل عرصے تک جاری رکھنا پڑتا ہے تب جبھی ان میں فائدہ نظر آتا ہے۔ لیکن اس کے باوجود اس سے مخاطی جلدی سطحوں اور ہاتھ پاؤں کے داغوں میں فائدہ نہیں ہوتا۔

یہ دوا کوئی مضر اثر نہیں رکھتی اور ہمارے ملک میں بہ آسانی بہت کم قیمت میں ہر جگہ مل سکتی ہے۔

اندھا دھند علاج

جارج بلومر، ایم۔ ڈی

آجکل امراض کا علاج محض طبیبوں ہی کے ہاتھ میں نہیں ہے۔ یہ ایک عام واقعہ ہے کہ مختلف قسم کے مرضوں میں گرفتار مریض جو معمولی بھی ہوتے ہیں اور خطرناک بھی، اس قسم کے لوگوں کا طبی مشورہ قبول کر لیتے ہیں جیسے ان کے اپنے رشتہدار، ہمدردی جتانے والے دوست یا دوا فروش یا ناواقف لوگ آج کل اس پروپیگنڈہ کا اثر قبول کر لیتے ہیں جو ریڈیو سے ہونے لگا ہے۔ ریڈیو نے تو ایک حد تک خطرناک اشتہار بازی تک میں وہی جگہ حاصل کر لی ہے جو کسی زمانہ میں پریس کی تھی۔ اس کا مقصد یہ نہیں ہے کہ پریس نے یہ کام چھوڑ دیا ہے کیونکہ بظاہر ذمہ دار اور اخلاقی اخبارات میں بھی اس قسم کے اشتہار شائع ہو جاتے ہیں جو محض عطائیوں کی طرف سے لایعنی دعووں سے زیادہ حیثیت نہیں رکھتے بلکہ اب تو اس صدی کے شروع میں ایجاد شدہ ایلرٹ اپرس کی عجیب و غریب مشین کے وارثوں کی طرف سے اس قسم کے اشتہار نظر آتے ہیں کہ ان سے نہ صرف بیماری کا پتہ چل جاتا ہے بلکہ اس کی تشخیص بھی ہو جاتی ہے۔

بے سوچے سمجھے علاج کے معاملہ میں طبیب بھی کچھ کم ذمہ دار نہیں ہیں۔ مرض کا تلاش کرنا اکثر تفتیش جرم سے بھی زیادہ مشکل ہے جس میں شرلاک ہومز اور جوزف بیل بھی غلطی کر جاتے ہیں۔

غلطیاں ہم سب ہی سے ہوتی ہیں خواہ ہماری نیتیں کتنی ہی صاف ہوں۔ مسئلہ تشخیص و علاج کی پیچیدگیاں خود اس مقولے کی سچائی ثابت کرتی ہیں لیکن بعض گناہ ارتکابی ہوتے ہیں اور بعض فروگزاشتی اور طب میں ایک کی نوعیت کا انحصار دوسرے پر ہو سکتا ہے۔ اس بات سے قطع نظر کہ دوسروں کی طرح ڈاکٹر بھی لکیر کے فقیر ہو جاتے ہیں۔ یہ سوال پیدا ہو سکتا ہے کہ آخر ضرورت سے زیادہ علاج کیوں کیا جاتا ہے۔ دوا کے زیادہ یا غلط استعمال کی وجہ سے جلد پر جو پھوڑے پھنسیاں ابھر آتی ہیں اس کے اسباب میں اہم ترین نئی دواؤں کی بہتات اور جلد کے علم کی ناکافی معلومات ہیں۔

لیکن اندھا دھند علاج محض ماہرینِ جلد ہی کی خصوصیت نہیں ہے اور غالباً اس کے بہت سے اسباب ہوتے ہیں۔ طالب علموں کو مقررہ دواؤں کو مقررہ مقدار میں استعمال کرانا سکھایا جاتا ہے لیکن انھیں یہ اچھی طرح نہیں بتایا جاتا کہ یہ خوراکیں اوسطاً ہوتی ہیں اور انسانوں کے متعلق جو چیز سب سے زیادہ واضح ہے، وہ ان کے مزاجوں کا اختلاف ہے۔ بقول شا

اگر انسانوں کی کسی چیز میں برابری دیکھی جا سکتی ہے تو وہ محض ان کی آمدنی ہے، گویا آجکل ٹیکنیکل معائنوں میں مریض کی تاریخ پر توجہ نہیں دی جاتی۔

جہاں تک عام لوگوں کا تعلق ہے، وہ سمجھتے ہیں کہ اگر کسی دوا کی مقررہ مقدار کسی مرض کو مفید ہوتی ہے تو اس کی زائد مقدار اس مرض کو اور زیادہ مفید ہوگی اور اس طرح بغیر ڈاکٹر کے مشورہ کے خوراک میں خود ہی اضافہ کر لیتے ہیں۔ اکثر وہ یہ غلط نتیجہ بھی نکال لیتے ہیں کہ ہمارے فلاں دوست یا عزیز کو اس قسم کی علامات تھیں اس لیے جو علاج انھوں نے کیا اسی کی ہمیں ضرورت ہے۔ ایسے مریض جو جانتے ہیں کہ کسی خاص دوا کے معاملہ میں وہ بہت زیادہ ذکی الحس واقع ہوئے ہیں، ان کا اندازہ اکثر حقیق۔ ۔ سہ

غلط ثابت ہو۔ ۔۔

اجلائے ۔

پہ پردہ پڑ

ہے اور اس پر ۔ ۔

طرح بتانا چاہیے کہ اپنا علاج خود کرنا خطرناک ہے اور ڈاکٹر کے بتائے ہوئے علاج پر لفظ بہ لفظ کاربند رہنا بے حد ضروری ہے۔ طبی طالب علموں اور ہاؤس فزیشنوں پر اچھی طرح واضح کر دینا چاہیے اور انھیں اس کی تربیت دینی چاہیے کہ ضرورت سے زیادہ خوراک نہ دیں۔ تیز خطرناک محرک اور سمی دوائیں دیتے وقت جو بنیادی طور پہ خطرناک ہوتی ہیں۔ مریض کی تاریخ سے واقفیت نہایت ضروری ہے۔ نیز اس مسئلے پر خود مریضوں کو بھی بتا دینا چاہیے کہ اس دوا کے استعمال سے کیا خطرات پیدا ہو سکتے ہیں یا اس سے کیا فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ بہر حال آجکل جو دوائیں استعمال ہوتی ہیں، ان میں کسی نہ کسی سمی دوا کی بہت کثرت ہے یا ایسے مریضوں پر سمی اثر پیدا کر سکتی ہیں جو ان دواؤں کے معاملے میں بہت ذکی الحس ہوتے ہیں لیکن یہ ظاہر ہے کہ مریضوں کے ساتھ ان مشوروں کا انداز یہ نہ ہونا چاہیے کہ امداد کے بجائے وہ ان دواؤں کے استعمال کو خطرہ کی علامت ہی سمجھیں۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

کئی سال پہلے کی بات ہے مگر جب بھی اس کا خیال آتا ہے یہ محسوس ہوتا ہے کہ جیسے آج ہی کا واقعہ ہو اور پھر گھنٹوں حیرت کے سمندر میں غرق رہتا ہوں، حالانکہ ہمیشہ ذہن کو اس جانب منتقل ہونے سے بچاتا ہوں۔

گرمیوں کے دن تھے کہ صبح کے مطب میں ایک نحیف الجثہ مریض آیا اتفاق سے اس دن مریضوں کا ہجوم بہت زیادہ تھا اور ان میں بچوں اور عورتوں کی کثرت تھی۔ میں ابھی حال میں اس علاقہ میں وارد ہوا تھا' اس وجہ سے مریضوں کے بیٹھنے وغیرہ کا معقول انتظام نہیں ہو سکا تھا۔ دھوپ سے بچنے کے لیے ایک بڑا سا چھپر ڈلوا دیا تھا تاکہ لوگ سائے میں بیٹھ سکیں اور اسی جانب اونچے چبوترے پر اپنے بیٹھنے کے لیے جگہ بنالی تھی۔ چھپر کے تین طرف آموں کے درخت تھے اور چوتھی جانب ایک بڑا سا بڑ کا درخت تھا، جس کا سایہ دور تک پھیلتا تھا۔ فرش کے لیے عارضی طور پر ٹاٹ اور جاجم کا انتظام کر دیا گیا تھا۔ ایک جانب بچوں کی چیخ و پکار تھی اور دوسری جانب آپریشن کیے ہوئے مریض کراہ رہے تھے۔ باوجود شدید انہماک کے میں کبھی کبھی ایک اچٹتی ہوئی نظر اس نووارد مریض پر ڈال لیتا تھا جو میرے عین سامنے گرد و زمین پر اپنا انگوچھا بچھائے ہوئے حسرت و یاس سے ٹکٹکی باندھے مجھے تک رہا تھا۔ اسکے چہرے کے نقوش مرض کے التہاب کے ساتھ اس کے قلبی ہیجان کا پتہ دے رہے تھے۔ ایک بجے مجھے دوسرے مریضوں سے فرصت ملی۔ اب صرف وہی نووارد مریض اور چند آپریشن کیے ہوئے رہ گئے تھے۔

اس مریض کو قریب بلا کر اس کی نبض دیکھی اور یہ تجویز کیا کہ وہ برسوں سے مرض جریان اور بے خوابی کا شکار ہے پھر بھی طمانیت کے لیے کچھ مختصر حالات معلوم کرنے بھی ضروری تھے اس لیے میں اسکے حالات سننے کے لیے ہمہ تن گوش ہو گیا۔ اسکے حالات شیطان کی آنت کے مانند دراز سے دراز تر ہوتے چلے جارہے تھے۔ وہ کہہ رہا تھا کہ اس نے درج زندگی کو کس کس طرح خواہش جنسی کی بھینٹ چڑھا کر اپنے کو لب گور کر دیا تھا۔ حالات ختم کرتے ہوئے اس نے کہا "حکیم صاحب! میں زندگی نہیں چاہتا، صرف جان لیوا مصیبتوں کا خاتمہ چاہتا ہوں۔" میں نے اسے دلاسا دیتے ہوئے کہا صرف غذائے دوائی اور پرہیز سے اس کا معالجہ کیا جائیگا اور انشاءاللہ تعالیٰ وہ بہت جلد صحت یاب ہو جائیگا۔ چنانچہ کچھ اور باتیں اور ہدایات دیکر اسے رخصت کر دیا۔ تیسرے دن ٹھیک دوپہر میں ایک شخص سائیکل سے تیز رفتاری کے ساتھ میرے مطب میں آیا اور گھگھیائی آواز میں اس نے کہا "حکیم صاحب ایک جان بچائیے اگر تھوڑا سا تساہل بھی ہو گیا تو ایک معصوم جان کا خاتمہ ہو جائیگا!" میں گھبرا گیا اور سائیکل پر فوراً اس کے ہمراہ روانہ ہو گیا۔ ایک گھنٹہ جانگسل محنت کے بعد ایک چھوٹے سے گاؤں میں پہنچا۔ اس گاؤں میں مشکل سے دس مکانات ہونگے، سلیقے کے اور صاف ستھرے۔ ایک مکان کے سامنے گاؤں بھر کے مرد اور عورت جمع تھے۔ میں لانیوالے کے ہمراہ پہنچا اور فوراً مجھے کوٹھے (بالاخانہ) پر لے جایا گیا۔ ایک عمدہ ہوا دار کمرہ، جس کے سب دروازے اندر سے بند تھے۔ ایک سامنے کی کھڑکی جسے لوگوں نے جدوجہد کر کے کھولی تھی، مگر اس میں لوہے کی سلاخیں لگی ہوئی تھیں۔ مجھے بتایا گیا کہ اس شخص نے کوئی چیز کھالی ہے اور اب ہلکی آواز کے ساتھ پانی مانگ رہا ہے۔ میرے کہنے پر لوگوں نے بمشکل کھڑکی کی سلاخیں نکالیں تب میں اندر کمرے میں داخل ہو سکا۔ اس شخص کے پہچاننے میں مجھے کوئی دقت نہ ہوئی اس لیے کہ وہ آج سے تین دن پہلے میرے مطب میں گھنٹوں رہا تھا اور بات چیت ہوئی تھی۔ میں فوراً سمجھ گیا کہ اس نے سنکھیا کھالی ہے۔ نہ تو کوئی سامان اتفاق کہ زہر کو معدے سے دھویا جاتا، نہ اس وقت کی چیخ و پکار سے کچھ سمجھ میں آرہا تھا۔ مریض نے شدید کرب اور انگڑائی کے ساتھ کروٹ لی اور ہلکی دھیمی آواز سے کہا "پانی"۔ میں نے گھر والوں سے کہا کہ گھی لاؤ اور چمچہ سے اس کے منہ میں ڈالو۔ فوراً اس پر عمل شروع کیا گیا اور آناً فاناً وہ ایک سیر گھی پی گیا۔ اسکے بعد اسے ہرے رنگ کے دست اور نیلی قے آنی شروع ہوئی۔ تمام رات اسے دست آتے رہے۔ قے تو بند ہو چکی تھی۔ صبح ہی صبح وہ بالکل نڈھال ہو گیا آنکھیں پتھرا گئیں، منکا ڈھل گیا اور ہم سب اسکی زندگی سے بالکل مایوس ہو گئے۔ نیم گرم پانی سے اسے غسل دیکر گرم کپڑوں میں لپیٹ دیا گیا۔ دست بند ہو چکے تھے۔ تقریباً تین گھنٹے کے بعد مریض نے کروٹ لی اور مری مری آواز میں بھوک پیاس کی شکایت کی۔ ہم سب لوگوں کی جان میں جان آئی۔ چند دنوں میں اسکی کمزوری رفع ہو گئی۔ وہ اب دو بچوں کا باپ ہے اور کبھی کبھی میرے مطب میں آجاتا ہے لیکن اب اسے نہ بے خوابی کی شکایت ہے اور نہ کوئی جنسی آزار اور نہ زندگی سے بیزاری کی کوئی کیفیت اب اسکے دل و دماغ کے قریب بھٹکتی ہے۔ میرے پاس اب وہ اپنے جذبۂ احسانمندی سے مجبور ہو کر آجاتا ہے یا شاید یہ ظاہر کرنے کے لیے کہ اب اسے زندگی بے حد عزیز ہے۔ تاہم وہ جب کبھی آتا ہے میرے ذہن میں اس کا واقعہ تازہ ہو جاتا ہے اور میں سوچنے لگتا ہوں کہ جہاں بڑے سے بڑا طبیب کسی مریض کے علاج سے مایوس ہو جائے وہاں اگر قدرت کو اس کی زندگی منظور ہو تو وہ کس کس انوکھے طریق سے اسے صحت عطا کر دیتی ہے!

(حکیم غبار بھٹی)

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

ڈرائیور نے ایک گاؤں میں پہنچکر جیپ کار کو روکا اور ایک
آدمی سے پوچھا "اوئے اس پنڈ دی ناں لئے ڈھلا کلاں؟"
"ڈھلا کلاں" اس آدمی نے گنواری بولی میں جواب دیا۔
میں جیپ کار سے اتر پڑا کیونکہ مجھے اس گاؤں میں بی۔سی۔جی کے
ٹیکے لگانے تھے۔ ۱۲ بجے میں ٹیکے لگا کے فارغ ہو گیا۔
"بابو جی کوئی ایسی دوا دو جس سے میری پاخانہ والی جگہ کی کھجلی دور
ہو جائے" ایک چالیس سالہ لمبی داڑھی والے آدمی نے کہا جو پاس ہی
چارپائی پر بیٹھا تھا۔ وہ شکل سے مہاجر معلوم ہوتا تھا۔
"وہ کھجلی ہو کیسے گئی"؟ میں نے پوچھا
"کہنے کو تو بات شرم کی ہے" اس نے جھجکتے ہوئے کہا اور اپنی
چارپائی میری کرسی کے نزدیک کر لی، "لیکن آپ لوگ ڈاکٹر ہیں، اس لیے
میں آپ سے چھپاؤں گا نہیں" اس نے کہنا شروع کیا۔ "ہم پہلے ریاست
جلیند کے ایک گاؤں درم کوٹ میں رہتے تھے۔ میرے ابھی داڑھی کے بال
پھوٹے تھے کہ ایک دن جب میں کھیت گیا تو مجھے ٹٹی کے ساتھ خون
آیا۔ وہ دو دن ایسے ہی آتا رہا۔ اس کے بعد اس جگہ ایک مستہ سا نکل
آیا اور اس نے مستقل صورت اختیار کر لی۔ میں نے جب اس کا ذکر
بڑے بوڑھوں سے کیا تو انھوں نے بتایا کہ مجھے بواسیر ہو گئی ہے۔ ہم چونکہ
بہت غریب تھے اس لیے علاج کرانے کی ہمت نہ پڑی۔ بس بابو جی
یونہی دن گزرتے گئے اور پاکستان ہندستان بن گئے۔ ہم اس گاؤں
میں آکر آباد ہو گئے۔ یہاں آکے مجھے دو دفعہ بھگندر بھی نکلا جس سے میں
اٹھنے بیٹھنے سے مجبور ہو گیا لیکن دونوں دفعہ وہ پھوٹ کر اچھے ہو گئے۔
لیکن بواسیر اسی طرح رہی۔ ایک دن مجھے کام پڑا اور میں ملک وال
چلا گیا۔ ایک دن وہاں میں بیٹھا اور لوگوں کے ساتھ باتیں کر رہا تھا کہ
بواسیر کی بات چھڑ گئی۔ میں بھی بہت تنگ آیا ہوا تھا۔ میں نے
اپنا حال کہہ سنایا۔ اس پر ایک آدمی نے مجھے تسلی دی اور کہا کہ ساون
بھادوں اور اسو کے مہینے میں نہروں اور کھالوں کے کناروں پر ایک
بوٹی پیدا ہوتی ہے۔ اس کا پودا مرچوں کے پودے کے مانند ہوتا ہے اور
سفید سفید پھول لگے ہوتے ہیں۔ اس ایک بوٹی کو اکھاڑ کر ۲ پاؤ پانی
کے ساتھ کونڈے ڈنڈی سے گھوٹ کر اگر تو صبح کو پیے اور اس طرح
لگاتار سات دن یا زیادہ سے زیادہ چودہ دن پیتا رہے اور اس کے
ساتھ بڑا گوشت اور گڑ کا پرہیز رکھے اور مرچیں بھی کم کھائے تو اللہ پاک
سے امید ہے کہ آرام آجائے گا۔ خوش قسمتی سے وہ بھادوں ہی کا مہینہ
تھا۔ میں نے اس کی منت کی کہ وہ چل کر مجھے وہ بوٹی دکھائے۔ چنانچہ
وہ نیک آدمی اٹھا اور میرے ساتھ ہو لیا۔ نزدیک ہی ایک کھالا بہتا
تھا۔ ہم وہاں پہنچے۔ اس نے جھک کر ایک بوٹی اکھاڑی جو کنارے پر
لگی ہوئی تھی۔ میں نے دیکھا یہ وہی بوٹی تھی جس کا اس نے ذکر کیا تھا
بوٹی کا قد بالشت

ے

س

آنے

چو

ہو گیا ہے اور بڑے بڑے سیف سی وہ ختم ہو رہی ہے۔ میں نے خدا کا
بہت بہت شکر ادا کیا۔ اب بابو جی صرف ہلکی ہلکی کھجلی ہوتی ہے
اس کے لیے میں آپ سے دوا مانگ رہا ہوں"
میں نے حیرانی سے پوچھا "کیا اب تمھیں بواسیر بالکل نہیں
ہے؟" اس نے پھر بڑے جوش سے کہا، "نہیں، بالکل نہیں، بابو جی بواسیر
اب بالکل نہیں ہے۔ خدا کا شکر ہے۔"
اس خوش نصیب آدمی کا نام فرزند علی ہے اور ڈھلاں کلاں
کا رہنے والا ہے۔

(ریاض احمد چودھری)

میری طبی زندگی کیسے شروع ہوئی؟

قارئین ہمدرد صحت کی دل چسپی کے لیے اس شمارے سے ہم دنیا کے مشہور معالجین کی مختصر سوانح حیات کا سلسلہ شروع کر رہے ہیں جس سے یہ اندازہ ہو سکے گا کہ کن واقعات اور حالات نے ان میں طبابت کا پیشہ اختیار کرنے کا شوق پیدا کیا۔ اس اشاعت میں امریکا کی پہلی لیڈی ڈاکٹر ایلزبتھ بلیکول (۱۸۲۱-۱۹۱۰ء) کی سوانح ملاحظہ فرمائیے۔ موصوفہ نے ۱۸۴۹ء میں ڈاکٹری کا کورس پاس کیا۔ اس پیشہ میں تمام زندگی انھوں نے بڑی محنت سے کام کیا، یہاں تک کہ ان کی ایک آنکھ جاتی رہی لیکن ان کے احساس ذمہ داری اور جذبۂ خدمت میں کبھی کوئی کمی نہیں آئی۔ "ہمدرد صحت"

ڈاکٹری پڑھنے کا مشورہ سب سے پہلے میری ایک سہیلی نے مجھے دیا تھا۔ بیچاری بیمار تھی اور اس زمانہ کے طریقۂ علاج سے اس کی تکلیف میں اضافہ ہونے کے بجائے اور تھا تاکہ، گیا تھا اس لیے کہ طب نے اتنی زیادہ ترقی تو کی نہیں تھی۔ چنانچہ ایک دن اپنی اضافہ کے پہلے اس نے مجھ سے کہا "تمہیں تعلیم حاصل کرنے کا شوق ہے تو طب کیوں نہیں پڑھتیں بات ہے پیاری، چونکہ میرا علاج اگر کسی لیڈی ڈاکٹر نے کیا ہوتا تو یقیناً مجھے اتنی تکلیف نہ ہوتی اور میں کب کی اچھی ہو گئی ہوتی۔" اس وقت تو میں نے اپنی سہیلی کے مشورہ کو یہ کہہ کر ناممکن العمل قرار دے دیا کہ مجھے ہر اس چیز سے نفرت ہے جس کا تعلق جسم سے ہو اور اس سے زیادہ نفرت مجھے طبی کتابوں سے ہے۔

یہ بات صحیح تھی۔ کیونکہ مجھے واقعی ہر قسم کی بیماری سے نفرت تھی۔ ایک مرتبہ جب میں سخت بخار میں مبتلا ہوئی اور چلنے پھرنے سے معذور ہو گئی تو میں نے اپنے آپ کو ایک تاریک کمرے میں بند کر لیا اور جب تک بخار بالکل نہ اتر گیا میں اسی کمرے میں پڑی رہی اور اس سے بیماری کے خلاف میری نفرت میں اور شدت پیدا ہو گئی۔ مجھے یاد ہے کہ بچپن میں میں جب اسکول جایا کرتی تھی تو اپنے جسم کو سخت بنانے کے لیے راتوں کو اکثر فرش پر سو جایا کرتی تھی اور "طبیعت" کو اپنا مطیع کرنے کے لیے کئی کئی دن تک کھانا نہ کھانے کی بھی حماقت کرتی تھی۔ ایک مرتبہ میں اسکول میں بیل کی ایک محفوظ کردہ آنکھ رکھی ہوئی دیکھ کر خوف سے کانپ گئی تھی۔ اس کی آنکھ کے ذریعہ اسکول کا ایک پروفیسر انسانی آنکھ کی ساخت اور بناوٹ سمجھایا کرتا تھا۔ اس طرح مجھے گویا افعال الاعضا کے علم سے بھی چڑ ہو گئی تھی۔ میرے پسندیدہ مضامین تاریخ اور طبیعیات وغیرہ تھے۔ جسم کی بناوٹ اور اس کے عمل کے تصور سے تو مجھے گھبراہٹ ہونے لگتی تھی۔ اس لیے کئی ہفتوں تک میں نے اپنی سہیلی کے مشورہ کو ذہن سے نکال دینے کی کوشش کی لیکن مجھے کامیابی نہ ہو سکی۔ بعض ایسے حالات تھے کہ میں اپنی زندگی کسی ایسے کام کے لیے وقف کر دینا چاہتی تھی بعض اوقات صنف مخالف کی طرف ایک عجیب سی کشش محسوس ہوتی تھی اور مجھے یاد آتا ہے کہ سات سال کی عمر میں ہی مجھے سرخ رخساروں اور گھنگھریالے بالوں والے ایک چھوٹے سے لڑکے سے بے پناہ محبت ہو گئی تھی لیکن جب تھوڑا شعور پیدا ہوا اور میں یہ سمجھنے کے قابل ہوئی کہ ایسے تعلقات سے کتنے خطرناک نتائج پیدا ہو سکتے ہیں تو میرا عشق کافور ہو گیا اور میں نے اپنے آپ کو سنبھالنے کی کوشش کی۔ اس زمانے کے ایک رسالے میں اسی موضوع پر میں نے ایک مضمون لکھا تھا جس کے چند الفاظ یہ ہیں۔

"میں نے ڈاکٹر بننے کا قطعی فیصلہ کر لیا ہے تاکہ معمول اور بلا سوچے سمجھے نتائج کے درمیان مضبوط دیوار سی کھڑی کر سکوں، مجھے اپنے خیالات پر قابو پانے کے لیے کوئی ایسا مقصد حیات تلاش کرنا ہی پڑے گا جو میری زندگی کے اس خلا کو پُر کر سکے اور میرے غم زدہ دل کو تسکین پہنچا سکے۔"

لیکن طبیعت میں طب کے خلاف جو نفرت تھی وہ کئی بار میرے فیصلے کی راہ میں مانع ہوئی۔ بہر حال میں نے رفتہ رفتہ اس نفرت پر قابو پا ہی لیا۔

فیصلہ کر چکنے کے بعد پھر یہ سوال پیدا ہوا کہ ایسی تعلیم حاصل کرنے کے لیے کیا کرنا چاہیے اور کہاں جانا چاہیے۔ آخر میں نے ملک کے مختلف حصوں میں ان معالجین کو خط لکھ کر مشورہ حاصل کرنے کی کوشش کی جن سے میرے گھر والوں کی تھوڑی بہت واقفیت بھی۔ سب نے مجھے تقریباً ایک سا جواب دیا۔ مثلاً "یہ خیال تو بہت اچھا ہے لیکن کسی عورت کے لیے یہ تعلیم ممکن نہیں کیونکہ یہ نہ صرف مہنگی ہی پڑے گی بلکہ اس کے لیے ایک طویل مدت چاہیے اور اس کے علاوہ اس میں بہت سی رکاوٹوں کا سامنا بھی کرنا پڑے گا" وغیرہ

مگر میں ان میں سے کسی جواب سے مایوس نہیں ہوئی بلکہ میرے ارادے میں اور پختگی پیدا ہو گئی کیونکہ مجھے ایک ایسے ہی پیشہ کی تلاش تھی جس کے لیے میں بالکل وقف ہو جاؤں۔ میں نے اس طرح سوچا کہ اگر کوئی خیال واقعی قابل عمل ہو جانے کے قابل ہو تو اس پر عمل کرنے کی بھی کوئی نہ کوئی راہ نکل سکتی ہے اور جس مقصد کے حصول کے لیے اخلاقی جدوجہد کرنی پڑتی ہو اس سے زیادہ کشش کی میرے لیے کوئی دوسری چیز نہیں ہو سکتی۔

کرنجوہ

مقامی نام: کاٹ کلیجی، کچکا، کچکی، کرنجو، کاٹ کرنج، نٹا کرنج، ساگر گوٹہ۔

پھیلاؤ: پورے بنگال، بمبئی، ٹراونکور اور ساحل کارومنڈل میں پایا جاتا ہے۔

خواص و استعمال: اس کے پتے، چھال، جڑیں اور بیج دوائی فائدے رکھتے ہیں۔ پتوں اور گری کے دوائی خواص یکساں ہیں۔ تازہ نرم پتے امراضِ جگر میں مفید ہیں۔ تازہ پتے مدر بول، مدر حیض، حابس و قابض، دافع کرم امعا اور دافع تپ ہوتے ہیں۔ پتوں سے نکالا ہوا تیل عصبی تشنجوں (مثلاً تشنج اور فالج) میں مفید ہوتا ہے۔ پتوں کو مسوڑھوں پر لگانے سے دانتوں کے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔ پتوں کو ارنڈی کے تیل میں گرم کرکے قیلہ مائیہ، ورم خصیہ، متورم بواسیری مسّوں اور ایسے ہی دوسرے دردوں پر باندھنے سے ورم و درد میں فائدہ ہوتا ہے۔

جڑوں کو دافع بخار، دافع کرم اور حابس و قابض اثر کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ وہ سیلان الرحم اور سوزاک میں مفید ہوتی ہیں۔ جڑ کی چھال کا سفوف ۱ ماشہ کی مقداروں میں باری کے بخار میں دیا جاتا ہے۔

بیج دافع ورم اور نزف (جریان خون) کو روکنے کے لیے، نیز قابض اور دافع تپ اثر کے لیے نہایت مفید ہیں۔ وہ باری کے بخاروں، دمہ، قولنج، عام کمزوری وغیرہ کے لیے بکثرت استعمال کیے جاتے ہیں۔ اس مقصد کے لیے انھیں ایک ماشے سے ۳ ماشے تک کی مقداروں میں سیاہ مرچ کے ہموزن سفوف کے ساتھ دیا جاتا ہے۔ بیج کی گری لونگ کے ساتھ ملا کر قولنج و دقے میں مفید ہوتی ہے۔ پیپلی کے ساتھ اسے ملیریائی بخاروں میں دیا جاتا ہے۔ پلاس اور کریلے کے پھولوں کے ساتھ ملا کر اسے بچوں کے آنتوں کے کیڑوں کے لیے دیا جاتا ہے۔ بیج سوزاک اور قیلہ مائیہ (فوطوں میں پانی) کا بھی مشہور علاج ہیں۔ بیجوں کو بھون کر کھلایا جاتا ہے اور ارنڈی کے پتوں پر لگا کر فوطوں پر بھی باندھ دیا جاتا ہے۔ بیجوں کو ارنڈی کے تیل میں تل کر ایک مرہم بنا لیا جاتا ہے جسے مقامی طور پر قیلہ مائیہ، ورم خصیہ، متورم غدد، متورم بواسیر وغیرہ پر لگانے سے بہت فائدہ ہوتا ہے۔ جس تیل میں بیج بہت دیر تک تلے گئے ہیں اسے زخموں پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ بیجوں میں سے نکالا ہوا تیل وجع المفاصل میں متورم جوڑوں پر مالش کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔

ڈھاک پلاس

اس کے پتے، پھول، بیج، چھال اور گوند دوائً استعمال کیے جاتے ہیں۔

پتے حابس و قابض، مدر بول، مقوی و مبہی ہوتے ہیں۔ وہ اسہال، سوزش سینہ، ریاحی قولنج، بواسیر، ذیابطیس وغیرہ میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ پتوں کے استعمال سے خون کی شکر کم ہو جاتی ہے، لہٰذا انھیں بول شکری (ذیابیطس) میں دیا جاتا ہے۔ پتوں کا جوشاندہ یا خیساندہ اسہال و پیچش میں حقنہ کے ذریعہ، سیلان الرحم میں ڈوش کے ذریعہ اور ورم و خراش حلق میں غرارے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ تازہ پتوں کا رس سل و دق، سوزاک، امراض اسہال و پیچش اور بخاروں میں پلایا جاتا ہے۔ پتوں کی گرم پولٹس پھوڑے پھنسیوں، دنبلوں، بواسیری مسّوں، زخموں، گلٹیوں اور ورموں پر لگائی جاتی ہے۔ چھال کا ہلکا جوشاندہ نزلہ و زکام اور کھانسی کے لیے مفید ہوتا ہے۔ چھال میں شکر ملا کر چبانے سے پیاس کی شدت کم ہوتی ہے۔

پھول ...

کاجو

گواسہا

ان کی

پھوڑے پھنسیوں

بیجوں میں ایک روغن ہوتا ہے۔ تازہ اور سے بیج آنتوں کے کیڑوں کے لیے قوی دافع اثر رکھتے ہیں۔ دافع کرم اثر کے لیے ۱ ماشہ سے ۲ ماشے بیجوں کو شہد کے ساتھ پیس کر تین دن تک روزانہ تین بار کھلا کر چوتھے روز ارنڈی کے تیل کا جلاب دینا چاہیے۔ بیجوں کا جوشاندہ شورہ ملا کر ریگ مثانہ کے لیے بھی دیا جاتا ہے۔

بیرونی طور پر داد (قوبا) کے لیے بیجوں کا ضماد کیا جاتا ہے۔ آب لیموں کے ساتھ پیس کر بیجوں کا ضماد خارش کے دانوں پر لگایا جاتا ہے۔ بیجوں کا سفوف گندہ زخموں پر چھڑکنے سے کیڑے مر جاتے ہیں۔ پلاس کے تنہ سے جو **گوند** نکلتا ہے اس میں گیلک اور ٹینک ایسڈ ہوتا ہے۔ اسی وجہ سے وہ قوی حابس قابض اثر رکھتا ہے اور دم الاخوین کے بدل کے طور پر بہت اچھی طرح استعمال کیا جا سکتا ہے۔ اس گوند کا اثر نہایت ہلکا اور لطیف ہوتا ہے۔ لہٰذا یہ بچوں اور کمزور عورتوں کے اسہال و پیچش کے لیے نہایت موزوں ہوتا ہے۔ اس کی مقدار خوراک ۵ رتی سے ۲ ماشے تک ہے جسے دارچینی کے ساتھ ملا کر دینا چاہیے۔

آنبہ ہلدی

آنبہ ہلدی کو آمر ہلدی، امبیا ہلدی اور کپور ہلدی بھی کہتے ہیں۔ اس کا بنگالی نام "آم آدا" گجراتی نام "آنبے ہلدر" اور مرہٹی نام "آنبے ہلد" ہے۔ انگریزی میں "سینگو جنجر" اور لاطینی میں "کرکیوما ایروگیٹکا" کہتے ہیں۔

آنبہ ہلدی کا پودا زیادہ تر بنگال میں پیدا ہوتا ہے۔ اس کے پتے لمبے لمبے ہوتے ہیں اور پھول گل مہتاب جیسا ہوتا ہے۔ پھول موسم برسات کے بعد سردیوں کے شروع میں آتے ہیں۔ پودے کے تنہ اور شاخوں کی چھال زرد رنگ کی ہوتی ہے، اس کی جڑ کا رنگ بھی زرد ہوتا ہے یہ جڑ ہی بطور دوا استعمال ہوتی ہے۔ تازہ بہ تازہ جڑ سے کچے آم جیسی خوشبو آتی ہے اور اس کی رنگت زرد ہوتی ہے۔ اسی لیے یہ آنبہ ہلدی کہلاتی ہے۔

افعال و خواص کے اعتبار سے آنبہ ہلدی ہاضم، کاسر ریاح، مخرج بلغم (ریاح کو خارج کرنے والی)، مصفی خون محلل اور جالی ہے اگرچہ بعض اطبا اس کو ضعف ہضم، کثرت ریاح، نفخ شکم وغیرہ میں مناسب دواؤں کے ساتھ ملا کر دیتے ہیں اور مصفی خون مرکب دواؤں میں شامل کرتے ہیں لیکن عام طور پر یہ کھانے کی دواؤں میں بہت کم مستعمل ہے۔

یہ زیادہ تر بیرونی طور پر چوٹ کے درد اور ورم کو دور کرنے کے لیے بطور ضماد استعمال کی جاتی ہے، یا پھوڑے پھنسیوں کو تحلیل کرنے کے لیے پانی میں پیس کر لگائی جاتی ہے۔ داد پر بھی اس کا لیپ لگایا جاتا ہے اور کھجلی کو دور کرنے کے لیے تیل میں ملا کر مالش کی جاتی ہے۔ گٹھیا میں بھی درد اور سوجن کو دور کرنے کے لیے اس کو تیل میں ملا کر لگاتے اور مالش کرتے ہیں۔ چہرے کی رنگت نکھارنے اور داغ دھبے دور کرنے کے لیے چہرے پر لگاتے ہیں اور ابٹنوں میں ملا کر مالش کرتے ہیں بعض لوگوں کا بیان ہے کہ اگر بھلانوے کا دھواں یا اس کی رطوبت لگنے سے ورم پیدا ہو جائے تو اس کا لیپ لگانے سے وہ بھی دور ہو جاتا ہے۔ مختلف امراض میں اس کو مندرجہ ذیل طریقوں سے استعمال کرتے ہیں۔

آنبہ ہلدی ۳ تولے، سونٹھ ایک تولہ، نمک سیاہ چھ ماشے لے کر تینوں کو پیس چھان کر رکھ چھوڑیں۔ پیٹ کے درد اور نفخ شکم (اپھارہ) کو دور کرنے کے لیے تین تین گھنٹے کے وقفہ سے تین تین ماشے یہ دوا نیم گرم پانی کے ساتھ دو تین بار دیں۔

آنبہ ہلدی ۲ تولے، نوشادر ۶ ماشے کو باریک پیس کر کھانسی میں بلغم کو خارج کرنے کے لیے ڈیڑھ ڈیڑھ ماشے دن میں تین چار بار دیں۔ آنبہ ہلدی ۲ تولے، بیسن ۲ تولے، ریٹھے کا چھلکا ۶ ماشے لے کر تینوں کو باریک پیس کر سفوف بنالیں اور اس میں سے ۶ ماشے لے کر تھوڑا پانی ملا کر چند روز چہرے پر لگائیں۔ چہرے کے داغ دھبے اور چھائیں دور ہو کر چہرہ نکھر آئے گا۔

آنبہ ہلدی ایک تولہ، ساٹھی چاول ۶ ماشے، درخت املی کی پتیاں ایک تولہ، تینوں کو پانی میں پیس کر لگانے سے وہ ورم دور ہو جاتا ہے جو بھلاوہ کا دھواں یا بھلانوے کی سیاہ رطوبت لگنے سے پیدا ہوتا ہے۔

اگر خارش کی وجہ سے چین نہ پڑتا ہو اور کھجاتے کھجاتے جلد موٹی پڑ گئی ہو تو چند روز برابر آنبہ ہلدی پانی میں پیس کر لگانے سے کھجلی مٹ جاتی اور بدن کی جلد صحیح حالت میں آجاتی ہے۔

آنبہ ہلدی ۲ تولے، سونٹھ ۶ ماشے کو باریک پیس کر تیل میں ملا کر مالش کرنے سے گٹھیا کا درد جاتا رہتا ہے۔

آنبہ ہلدی، ہلدی اور چونا ایک ایک تولہ پانی میں پیس کر لگانے سے چوٹ کا درد اور ورم دور ہو جاتا ہے۔



مفرح مشروبات کے ذریعے تشخیص

سوڈا واٹر، کولا اور جنجرایل جیسے مفرح مشروبات اب مفید تشخیصی ذریعہ کا کام دینے لگے ہیں۔ ان کی مدد سے اطبا کلانی یافتہ قلب کی لاشعاعی تصویریں (ایکس ریز) بہ آسانی لے سکتے ہیں۔ سوڈے کے ایک گلاس (۶ اونس) سے نکلنے والی کاربن ڈائی آکسائڈ گیس مریض کے معدے کو غبارے کی طرح پھلا دیتی ہے، جس سے اس کے معدے کی دیواریں پھیل کر تن جاتی ہیں اور ان میں سے لاشعاعیں بہ آسانی گزر کر قلب کے کسی حصے کا، جو معدے کے پیچھے ہو عکسی خاکہ پیدا کر دیتی ہیں۔ معمولی حالت میں معدہ قلب کی لاشعاعوں کے گزرنے میں حائل نہیں ہوتا ہے۔ لیکن جب قلب کلانی یافتہ ہو کر نیچے کو پھیل جاتا ہو تو معدہ درمیان میں حائل ہو جاتا ہو۔ قلب کی جسامت کا اندازہ اس سادہ اور آسان طریقہ سے بہت جلد کیا جا سکتا ہو۔ قلب کے معائنہ کی یہ ترکیب لاس اینجلیز کے ایک شفاخانہ کے اطبا کی ایجاد ہے، جسے انھوں نے "امریکن کالج آف چسٹ فزیشنز" کے سامنے پوری تفصیل کے ساتھ پیش کیا ہے۔

حادحرقات (جلنے کے حادثات) کیلیے ٹھنڈا پانی مفید ہو

اگر آپ کی انگلی جل جائے تو اس پر فوراً ٹھنڈا پانی دھاریے۔ اوٹاوا یونیورسٹی کے سائنسدانوں کی رائے ہو کہ اگر جلے ہوئے حصہ پر ایک منٹ کے اندر ٹھنڈا پانی لگایا جائے تو بہت مفید ہوتا ہو۔ اسے پندرہ تا تیس منٹ ٹھنڈا رکھنے سے ورم، سرخی اور درد میں نمایاں افاقہ ہوتا ہے اور خون کی باریک رگوں (عروق شعریہ) سے سیالات نہیں نکلنے پاتے اگر ٹھنڈک پہنچانے میں ایک منٹ سے زیادہ تاخیر ہو جائے تو ٹھنڈک کا مفید اثر کم ہو جاتا ہے لیکن پانچ منٹ کی تاخیر کے بعد بھی کچھ نہ کچھ فائدہ ضرور ہوتا ہے۔

سرطان مبیض کے لیے تاب کار سونا

مبیض کے سرطان کا علاج اب تک نہایت یاس انگیز ثابت ہوا لیکن آئیووا یونیورسٹی کے ماہر شعاعیات ڈاکٹر ایلکنس کہتے ہیں کہ "ریڈیو ایکٹو گولڈ" (تابکار سونے) کے ذریعے علاج کرنے سے بہت بہتر نتائج کی توقع کی جاتی ہے اس کے استعمال کا طریقہ یہ ہے کہ حتی الامکان تمام سرطانی بافت کو جراحی عملیہ کے ذریعے خارج کر دینے کے بعد ایک سوئی یا نلی کے ذریعہ تابکار سونا لگا دیا جاتا ہے۔

اگرچہ اس طریقۂ عمل کے بعد نتائج کے صحیح اندازہ کے لیے ابھی کافی طویل مدت نہیں گزری ہے تاہم اس اسلوب علاج سے معمول کی شرح زندگی زیادہ ہو جانے کی توقع کی جاتی ہے۔ موجودہ معالجاتی طریقوں کے استعمال کے بعد سرطانی مبیض کے مریضوں میں سے صرف ایک تہائی مریض زیادہ سے زیادہ پانچ سال تک زندہ رہتے ہیں۔

الٹراسونک (ماورائے صوتی) موجوں سے سنگ گردہ کا توڑنا

جراحی عملیہ کے بجائے بلند تواتری صوتی موجوں ... کر ... بعد ...

راہوں اور گردے ...

کامیابی

ہم لینڈ ...

کہتے ہیں

کے استعمال ...

پر بھی ایک دو سال کے اندر آزمانے کی امید کیجا سکتی ہے۔

حیوانی تجربات میں بلند تواتری صوتی موجیں بولی راہوں کے اندر سے بولی راہوں یا گردے کے قریب کی پتھریوں تک پہنچا کر انھیں ریزہ ریزہ کر دیا گیا، پھر ان ریزوں کو دھو کر خارج کر دیا گیا۔

داء الکلب کے علاج کے لیے نیا مصل

پاگل جانوروں (بالخصوص پاگل کتوں اور بھیڑیوں) کے کاٹے ہوئے آدمیوں کی جان بچانے کے لیے ایک نئے علاجی مصل کے استعمال سے "نہایت کامیاب نتائج" حاصل ہوئے ہیں۔ اس کا کل عالمی ادارۂ صحت نے اعلان کیا ہے۔

عالمی ادارۂ صحت نے کہا کہ "ستر سال پہلے فرانسیسی سائنسدان لوئی پاسچر نے داء الکلب کی روک تھام کے لیے ایک حفظ ماتقدمی ویکسین (جدرین) دریافت کی تھی۔ اس کے بعد سے اس موذی مرض کے علاج کے

وسائل کے حصول میں یہ سب سے پہلا یقینی قدم ہے۔ اس عمل کو ایجاد کرنے اور اس کے کامیاب نتائج حاصل کرنے میں خود اس ادارہ کے ماہرین دارالکلب اور فرانس، اسرائیل، ایران، اسپانیہ اور ریاست ہائے متحدہ امریکا کے تجربہ خانے سب سے زیادہ تعریف کے مستحق ہیں۔

زیادہ بیٹھے رہنے کے خطرات

عادتاً زیادہ بیٹھے رہنا کوئی اچھی بات نہیں ہے بالخصوص جب کہ بڑی عمر کے یا زیادہ موٹے ہوں۔ اس ضمن میں ایک طبی رسالہ (Lancet) میں شائع شدہ تحقیقات کے نتائج سے ظاہر ہوا ہے کہ نشستوں میں زیادہ بیٹھے رہنے سے خطرناک عوارض پیدا ہو جاتے ہیں۔ ٹانگوں کے بالائی حصے کو دبا کر دورانِ خون کو سست کر دیتا ہے۔ اس سے ٹانگ کی ایک ورید میں خون جم کر ایک سدہ بن کر مہلک سدادیت "پیدا کر سکتا ہے۔ چنانچہ دوسری عالمگیر جنگ کے دوران یہ دیکھا گیا ہے کہ ہوائی حملوں کی زد سے بچنے کے لیے جو لوگ گھنٹوں لندن کی پناہ گاہوں کے اندر بیٹھے رہتے تھے ان میں "ریوی سدادیت" (پھیپھڑوں کے اندر سدہ پھنس جانے) کی مہلک وارداتیں یکایک زیادہ ہو گئیں۔ دو ماہ کے عرصے میں ایسی پناہ گاہوں میں بیٹھے ہوئے ایک گروہ میں اکیس موتیں واقع ہوئیں۔

اگر زیادہ عرصے تک بیٹھے رہنا آپ کے لیے ناگزیر ہو تو کم از کم اتنا تو ضرور کیجیے کہ وقفوں وقفوں کے ساتھ اپنی ٹانگوں، پیروں اور انگلیوں کو حرکت دیتے رہیے اور پہلو بدل بدل کر بیٹھتے رہیے۔

سرد فوارے سے غسل کا اثر

بہ کثرت شراب پینے کے بعد سر پر ٹھنڈا پانی ڈال لینے یا سرد فوارے سے نہانے سے شراب کا اثر زائل نہیں ہوتا اور نہ خمار کم ہوتا ہے بلکہ شراب اور دوسری نشیلی چیزوں کا فعل آہستہ آہستہ جاری رہتا ہے۔ ڈاکٹر فریڈرک فیرمان نے اسٹانفورڈ یونیورسٹی کے شعبۂ فعلیات میں چوہوں پر تجربات کر کے دریافت کیا کہ درجۂ حرارت کے گھٹانے اور سردانے کا یہ اثر ہوتا ہے کہ ادویہ اور الکحل کی وہ مقداریں جو معمولی چوہوں پر محض نیند کا غلبہ طاری کرتی ہیں، سردائے ہوئے چوہوں کو ہلاک کر سکتی ہیں۔ اس انکشاف سے ان سرجنوں کو قیمتی مدد مل سکتی ہے جو جراحیاتی اعمال کے لیے مریضوں کے بدن کو ٹھنڈا کیا کرتے ہیں، بالخصوص قلب کے جراحی عملیوں کے لیے۔ درحقیقت جب جسمانی حرارت بہت کم ہو تو دواؤں کے استعمال میں زیادہ احتیاط سے کام لینا چاہیے۔

پتھری توڑ دوا

بروک لن پالیٹکنک انسٹی ٹیوٹ کے ایک جلسے میں جارج ٹاؤن یونیورسٹی کے شعبۂ تحقیقاتِ طب و کیمیا کے ڈاکٹر مارٹن روبن نے ایک محلل و مفتت حصاتِ گردہ نئی دوا "ورسین" کا ذکر کیا۔ جانوروں پر تجربات سے ظاہر ہوا کہ یہ دوا کیلسیم اور میگنیشیم کے انجمادات کو توڑ سکتی ہے اور سنگِ گردہ ۹۵ فیصدی حالتوں میں انہی انجمادات سے بنتا ہے۔ ورسین کی پچکاری جانور کے خون کے اندر کی جاتی ہے۔ وہ پتھری کے کیلسیم یا میگنیشیم کو اپنی گرفت میں لے کر حصاتی جماد کو ریزہ ریزہ کر دیتی ہے۔ یہ دوا اب انسانوں میں آزمائی جا رہی ہے اور توقع ہے کہ یہ سنگِ گردہ کو بلا درد پیدا کیے توڑ کر ریزہ ریزہ کر دے گی۔ اس کے نتائج کا اندازہ کرنے کے لیے ہنوز کچھ عرصہ درکار ہے۔

"غذائی" نزلہ و زکام

ڈاکٹر جوزف جہل (پیٹرسن) بیان کرتے ہیں کہ بعض بچوں کو دودھ، چاکلیٹ یا املی وغیرہ کھانے سے نزلہ و زکام کا دورہ ہو جاتا ہے۔ دراصل ایسے بچے بعض خاص غذاؤں کی "ایلرجی" (حساسیت، یعنی خلقی عدمِ برداشت) رکھتے ہیں۔ چناں چہ جب ان غذاؤں کی کراہیت ظاہر کریں تو انھیں جبر کر کے نہیں کھلانا چاہیے۔ بچہ قدرتی اور طبعی طور پر ناپسندیدہ اور مضر چیزوں سے پرہیز کرتا ہے۔ لہٰذا اس پر جبر نہیں کرنا چاہیے۔

اسی طرح اگر بچہ کا لباس ناکافی ہو تو وہ سردی کی مدافعت نہیں کر سکتا، بلکہ ناکافی لباس اس کی قوتِ مدافعت کو کم کر دیتا ہے اور ٹھنڈے کمرے میں وہ سردی کا شکار ہو جاتا ہے۔ لیکن بہر صورت کمرے میں تازہ ہوا آنے کا پورا انتظام ہونا چاہیے۔ تازہ ہوا سے سردی نہیں لگتی ـــــ ہوا کی تازگی اور سردی دو مختلف چیزیں ہیں، جن کے درمیان امتیاز ضروری ہے۔

کِسانوں کو کیا جاننا ضروری ہے

اودھ بہاری سنگھ

دنیا کی زندگی کھیتی پر موقوف ہے۔ ایک چھوٹے سے چھوٹے آدمی سے لے کر بادشاہ تک کا تعلق کھیتی سے ہے۔ دنیا میں جتنے کاروبار ہیں ان سب کی جڑ کھیتی ہے۔ نہ صرف انسان بلکہ دنیا کا ہر متنفس اپنی زندگی کھیتی کے ذریعے گزارتا ہے۔ خدا کی دی ہوئی قدرتی چیزوں کو چھوڑ کر انسانوں کو کھانے اور کپڑے کی ضرورت ہوتی ہے اور یہ چیزیں کھیتی ہی سے حاصل ہوتی ہیں۔

کسی بھی فصل کی بوائی کے لیے زمین کی تیاری کی ضرورت ہوتی ہے۔ اپنے ہاں صرف ہل ہی ایک ایسا آلہ ہے جو کہ اس کے لیے استعمال ہوتا ہے۔ لیکن عام طور سے اس کی حالت بھی اتنی خراب ہے کہ جو کام اس سے ہونا چاہیے وہ نہیں ہوتا۔

زمین کی جوتائی کا مطلب یہ ہوتا ہے کہ زمین کی اوپر کی سطح کم از کم چار سے چھ انچ تک خوب جوتی جائے، تاکہ سردی، گرمی، دھوپ، پانی اور کھاد وغیرہ مٹی میں اچھی طرح سے مل جائے اور جو بھی فصل اس پر بوئی جائے وہ اپنی خوراک آسانی سے کافی مقدار میں پا سکے۔ لیکن عام طور پر جو ہل دیہاتوں میں استعمال ہوتے ہیں وہ زیادہ تر ایسے ہوتے ہیں جو کہ دو تین انچ مٹی کھرچ دیتے ہیں۔ نہ نیچے کی مٹی اوپر ہوتی ہے اور نہ اوپر کی نیچے، جس سے جتی ہوئی مٹی ٹھیک سے نہیں مل پاتی اور نہ دھوپ وغیرہ ہی ٹھیک سے پہنچ پاتی ہے۔

اس کام کے لیے ایسے ہل ہونے چاہییں جو کہ مٹی کو پلٹ سکیں اور تقریباً ۸ انچ گہرائی اور زمین میں جا سکیں۔ جوتائی کی قسم اور وقت ہر فصل کے لیے جدا جدا ہے لیکن ہر فصل کے لیے پہلی جوتائی برسات کے شروع میں ضرور کرنی چاہیے۔ جہاں مٹی نرم اور ریتیلی ہو وہاں گرمیوں کی جوتائی بہت فائدہ پہنچاتی ہے، اس سے مٹی کی زرخیزی بڑھ جاتی ہے اور گھاس وغیرہ کی جڑیں جل جاتی ہیں۔ جوتائی کے وقت کھیتوں کو ہموار کرنے کا خیال بھی رکھنا چاہیے اور معمولی نشیب و فراز کو جوتائی کے وقت درست کر لینا چاہیے۔

جوتائی کے بعد کھیتوں کو کھاد دینا چاہیے۔ اس وقت کھاد دینے سے کھاد خوب اچھی طرح مٹی میں مل جاتی ہے اور خوب اچھی طرح سڑ جاتی ہے۔ جس طرح انسان کے لیے کھانا بے حد ضروری ہے ٹھیک اسی طرح فصلوں اور پودوں کے لیے کھاد ضروری ہے۔ خاص کھادیں چار قسم کی ہیں:-

۱- گوبر وغیرہ کی کھاد
۲- کھلی کی کھاد
۳- ہری کھاد
۴- کیمیاوی کھاد

ان سب میں اچھی گوبر کی کھاد ثابت ہوئی ہے۔ گوبر کی کھاد عام

طور سے کر

کے کر

کے ئے

سب

میں یہ

ہری کھاد سب جگہ مل جاتی ہے اور سستی بھی ہوتی ہے لیکن اس کا استعمال بہت کم ہوتا ہے۔ اگر کسان ہری کھاد کی طرف توجہ کریں تو ان کی اس سلسلے کی بہت کچھ دقتیں دور ہو سکتی ہیں۔

ربیع کی فصل کے لیے ہری کھاد بہت اچھی ثابت ہوئی ہے۔ ہری کھاد سے مطلب پھلی دار فصلوں سے ہے مثلاً سنئی، گوار، اُرد، سینجی، ڈھینچا، نیل وغیرہ۔ ان میں سنئی سب سے اچھی ہوتی ہے کیونکہ یہ بہت جلد بڑھ جاتی ہے اور ملائم ہوتی ہے جو کہ آسانی سے سڑ کر مٹی میں مل جاتی ہے۔ یہ شروع برسات میں بوئی جاتی ہے اور تقریباً ڈیڑھ ماہ میں تیار ہو جاتی ہے۔ اس وقت اس کو کھیت میں جوت دینا چاہیے اور جب یہ خوب سڑ جائے تو کھیتوں کو خوب جوتنا چاہیے۔ خریف کی فصلوں کے لیے ہری کھادوں کا استعمال نہیں ہونا چاہیے کیونکہ اسی وقت یہ بھی بوئی جاتی ہے۔ اس کے لیے گوبر اور کھلی وغیرہ کی کھاد کام میں لانی چاہیے۔ کیمیاوی کھادیں بھی استعمال

ہوسکتی ہیں۔

کھیتوں کی طاقت قائم رکھنے کے لیے کھاد دینا اتنا ہی ضروری ہے جتنی کہ جوتائی۔ کھیتوں میں ہمیشہ کھاد دیتے رہنے سے فصل اچھی ہوتی ہے اور کھیت بھی کمزور نہیں ہونے پاتے۔ کھیتوں کو طاقتور بنائے رکھنے کے لیے یہ بھی ضروری ہے کہ ایک ہی کھیت میں ہمیشہ ایک ہی فصل نہ بوئی جائے بلکہ ہمیشہ الٹ پلٹ کرتے رہنا چاہیے کیونکہ ایک قسم کی فصل ہمیشہ ایک ہی قسم کی خوراک زمین سے لیتی ہے۔ لیکن مختلف قسم کی فصلیں بونے سے ایسا نہیں ہونے پاتا۔ اس الٹ پلٹ میں یہ خیال بھی رکھنا چاہیے کہ ایک پھیرے میں ایک بار کوئی پھلی دار فصل ضرور آجائے کیونکہ پھلی دار فصلوں کی جڑوں میں گنڈیاں ہوتی ہیں جن میں نائٹروجن رہتا ہے۔ یہ ایک قسم کی پودوں کی خوراک ہے جس سے پودے بڑھتے ہیں۔ یہ جڑیں زمین میں رہ کر کھاد کا کام دیتی ہیں اور زمین کی طاقت برقرار رکھتی ہیں۔

کھاد کے بعد بیج کا سوال آتا ہے۔ عام طور پر کسان یا تو خود اپنا بیج بوتے ہیں یا گاؤں ہی میں کسی سے لیتے ہیں۔ گاؤں کے بنیے بھی اکثر بیج دیتے ہیں۔ ایسے بیجوں میں زیادہ تر ملاوٹ رہتی ہے۔ یہ بھی ٹھیک پتہ نہیں رہتا کہ بیج بالکل درست ہیں۔ اور اکثر دھوکا ہو جاتا ہے۔

خود اچھی طرح جوتا ہوا کھیت اور خوب پانسا ہوا کھیت ہونے پر بھی اگر اچھا اور تندرست بیج نہ بویا گیا ہو تو تمام محنت بے کار ہو جاتی ہے اور نقصان الگ ہوتا ہے۔ بیج بونے سے پہلے خوب اچھی طرح بیج کی جانچ کر لینی چاہیے یعنی اگر لال گیہوں بونا ہو تو صرف لال رنگ کے گیہوں کا ہی بیج لینا چاہیے اور اس میں سفید گیہوں کی ملاوٹ نہ ہونی چاہیے۔ ایسے ہی ہر فصل کا بیج منتخب کر لینا چاہیے۔ ملی ہوئی فصل کی قیمت کم ہو جاتی ہے اور اس کے علاوہ کچھ فصلوں کی بیماریاں ایسی ہیں جو کہ ایک نسل کے گیہوں پر لگتی ہیں لیکن دوسری پر نہیں لگتیں۔ اور ایک خاص قسم جلد پک کر تیار ہو جاتی ہے جبکہ دوسری دیر میں پکتی ہے۔

بیج کی قوت پیداوار کی جانچ بھی کر لینی چاہیے کیونکہ دیکھنے میں اچھے بیج بھی اکثر نہیں اگتے۔ کچھ بیج گن کر ایک بھیگے کپڑے میں لپیٹ کر رکھ دینا چاہیے اور تین چار دن میں دیکھ لینا چاہیے کہ کتنے بیج جمے اور کتنے نہیں جمے۔ اگر صرف ۱۰۰ دانوں میں سے دس تک دانے نہ جمیں تو سمجھنا چاہیے کہ بیج اچھا ہے اور اگر اس سے بہت زیادہ نہ جمیں تو بیج کو خراب سمجھنا چاہیے۔ ایسی حالت میں دوسرا بیج استعمال کرنا چاہیے۔

بیج کے بعد سینچائی کا بھی خیال رکھنا چاہیے جہاں پر جیسی سہولت ہو ویسا ہی انتظام کرنا چاہیے لیکن ہر حالت میں یہ خیال رکھنا چاہیے کہ اتنا پانی دیا جائے جتنی کہ فصل کو ضرورت ہو۔ اکثر نہر کے علاقوں میں جب پانی زیادہ مل جاتا ہے تو کاشتکار کھیت کو خوب بھر دیتے ہیں اور بجائے فائدے کے نقصان ہو جاتا ہے۔

سینچائی کے بعد گوڑائی اور نکائی کی بھی بہت ضرورت ہے کیونکہ پانی دینے کے بعد زمین کے اوپر کی سطح کچھ سخت ہو جاتی ہے اور گھاس وغیرہ بھی بڑھنے لگتی ہے جن سے فصل کو نقصان پہنچتا ہے۔

فصل جب تیار ہو تو اس میں سے جو دوسری قسم کے پودے ہوں ان کو کھیتوں سے نکال دینا چاہیے۔ کھیت میں بہت آسانی سے پتہ چل جاتا ہے۔ لیکن کٹنے کے بعد کھلیان میں جب سب جمع ہو جاتا ہے تو بڑی مشکل پڑتی ہے اور وہاں نہیں نکل سکتا۔ اگر ممکن ہو تو کھیت کے کسی ایک ٹکڑے کی فصل کی خوب اچھی طرح چھان بین کر لیں اور دوسرے سال بیج کے لیے رکھیں۔

اوپر سب فصلوں کے بارے میں لکھ دیا گیا ہے۔ اُمید ہے کہ کسان بھائی اس سے فائدہ اٹھائیں گے۔

سوال و جواب

کساح یا لینۃ العظام

سوال:- میرے بچے کی عمر ایک سال سے کچھ زیادہ ہی ہے، لیکن اب تک بستر ہی پر پڑا روتا رہتا ہے۔ اب تک اسکے دانت بھی نہیں نکلے حالانکہ بچوں کے دانت عموماً چھٹے ساتویں مہینے سے نکلنے لگتے ہیں۔ سوتے وقت پیشانی پر پسینہ بہت آتا ہے۔ اس عمر کے دوسرے بچے چلنے لگتے ہیں یا کم از کم گھٹنوں کے بل زمین پر رینگنے لگتے ہیں یہ ابتک اچھی طرح بیٹھ بھی نہیں سکتا۔ تمام جسم نہایت ملائم ڈھیلا ڈھالا سا محسوس ہوتا ہے۔ یہ کیا مرض ہے؟ کیا اس کا تدارک ہو سکتا ہے؟ (شہاب الدین بمبئی)

جواب:- آپکے بچے کو مرضِ کساح ہے اس کو لینۃ العظام بھی کہتے ہیں یہ مرض نقص تغذیہ سے تعلق رکھتا ہے، اس میں ہڈیاں نرم اور کمزور ہوتی ہیں اور بچے کی نشوونما میں خلل پڑجاتا ہے۔ آپ سب سے پہلے اپنی بود و باش کا جائزہ لیجیے، تنگ و تاریک اور مرطوب مکان ایسے بچوں کے لیے قطعاً مناسب نہیں ہے، اگر ایسا ہو تو کوئی صاف اور کشادہ ہوا دار مکان میں بودوباش اختیار کیجیے۔ بچے کو روزانہ طلوعِ آفتاب کے بعد ہلکی ہلکی دھوپ میں رکھیے، اگر وہ ابتک ماں کا دودھ پیتا ہے تو اس کی ماں کو دودھ مکھن، نیم برشت انڈا اور تازہ میٹھے پھل کھلائیے اور اگر ماں کا دودھ نہیں پلایا جا رہا ہے تو بچے کو گائے کا دودھ چونے کا پانی ملا کر پلایا جائے۔ نیم برشت انڈے کی زردی کھلائی جائے میٹھے سنتروں کا رس یا گاجروں اور ٹماٹروں کا پانی نکالکر دیا جائے اور اس کے جسم پر روغن زیتون کی مالش کی جائے، مالش کے لیے سب سے اچھا وقت صبح کا ہے، جبکہ اس کو ہلکی دھوپ میں لٹایا جائے۔ اور بطور دوا کونہال بے بی ٹانک تین تین ماشے کی مقدار میں دن میں تین چار بار دیا جائے۔ اگر آپ نے ان ہدایتوں پر پابندی کے ساتھ عمل کیا تو خدا کی ذات سے امید ہے کہ بچہ تندرست و توانا ہوجائے گا۔

فوطوں کا لٹکنا

سوال: کیا فوطوں کے لٹکنے سے کوئی خاص نقصان ہوتا ہے۔ اگر کوئی خاص نقصان ہو تو لنگوٹ باندھے رکھنے سے کوئی خرابی تو نہیں پیدا ہوتی۔ اگر فوطے چھوٹے ہوں تو ان سے کیا نقصان پہنچتا ہے؟ (بہادر سنگھ)

جواب:- فوطوں کے لٹکے رہنے سے کوئی نقصان نہیں پہنچتا، قدرت نے ان کو لٹکا ہوا ہی بنایا ہے۔ گرمیوں میں زیادہ لٹک جاتے ہیں اور سردیوں میں سکڑ جاتے ہیں یہ بھی قدرتی بات ہے۔ محنت کا کام کرنے، اچھلنے کودنے اور ورزش کرنے کے وقت لنگوٹ باندھ لینا مناسب ہے ورنہ عام حالات میں لنگوٹ باندھنا غیر مناسب ہے بلکہ ہر وقت لنگوٹ باندھے رکھنا نقصان رساں ہے۔ جن لوگوں کے فوطے چھوٹے ہوتے ہیں ان کی جنسی طاقت کم زور ہوتی ہے۔

میرے سر میں درد ہوتا ہے

سوال:- میری عمر ۲۱ سال ہے، میرے سر میں روزانہ شام کو شدید درد ہوتا ہے براہ کرم اس درد کو روکنے کی تدبیر بتائیے۔ (ایم جیتمت سیتاراپوری)

جواب - اگر آپ کا ہضم خراب ہو تو اس کی اصلاح کیجیے، قبض رہتا ہے تو اس کو دور کیجیے اگر کوئی اور جسمانی خرابی ہو تو اس کے دور کرنے کے لیے مقامی معالج سے مشورہ کیجیے۔ لیکن اگر آپ کو درد سر کے سوا کوئی اور شکایت نہیں ہے تو روزانہ صبح کو یہ حریرہ بنا کر دس پندرہ دن تک برابر پیجیے انشاءاللہ آپ کا درد دور ہو جائے گا۔ حریرہ - مغز بادام شیریں مقشر، عدد، مغز کدو بیج ماشے، تخم خشخاش تین ماشے کو پاؤ سیر دودھ میں پیس کر چھان لیجیے، اس کے بعد خالص گھی دو تولے پتیلی میں ڈالکر چولھے پر چڑھائیے اور اس میں ۴۔ ۵ دانے

ڈال دیجیے ح... نگھ

دونیں جو...

سنگ

شائع ہو...

کیا طب میں...

مسئلہ پر روشنی ڈالیے۔ (محمد شمس الدین)

جواب:- طب میں سنگ گردہ اور سنگ مرارہ وغیرہ کا علاج بالدوا موجود ہے اور یہ علاج کامیابی سے کیا جاتا ہے لیکن اگر پتھری بہت زیادہ بڑی ہو یا خاردار ہو تو دواؤں کے ذریعہ اس کا نکلنا امر محال ہے۔ ایسی صورت میں آپریشن کے سوا کوئی چارہ کار نہیں ہے۔

سل و دق کی تشریح

سوال:- سل و دق کی تشریح کیجیے اور یہ بتائیے کہ ٹی۔ بی کے مریض کے لیے پھیپھڑوں کی کونسی ورزش مفید ہے۔ (سینی ٹوریم کا ایک مریض)

جواب:- بعض اطباء "سل" پھیپھڑوں کے زخم کو کہتے تھے، اور دق اس ہلکے بخار کو کہتے تھے جو ہڈیوں تک میں سرایت کر جائے۔ سل کے ساتھ تپ دق کو لازمی سمجھا جاتا تھا لیکن آجکل یہ دونوں نام ایک دوسرے کے مترادف سمجھے جاتے ہیں۔ چنانچہ سل کے مریض کو مدقوق بھی کہتے ہیں۔ بعض مریضوں کے پھیپھڑے صحیح حالت میں ہوتے ہیں لیکن مادہ سلیہ ان کی آنتوں یا کسی دوسرے عضو میں ہوتا ہے تاہم وہ مسلول کہلاتے ہیں لغوی اعتبار سے بھی سل و دق دونوں لفظوں کے معنی "پتلے اور باریک" کے ہیں۔ سل و دق کے مریضوں کے لیے سب سے بہتر ورزش

پہاڑی علاقوں کی پاک صاف آب و ہوا میں سیر تفریح ہے۔

گلقند بنانے کی ترکیب اور اس کے فائدے

سوال:۔ گلقند کس طرح بنایا جاتا ہے، اور اس کے فائدے کیا ہیں؟ اور کس طرح استعمال کیا جاتا ہے۔ (خریدار ع ۱۸۳۹)

جواب:۔ گلقند بنانے کی ترکیب یہ ہے کہ دیسی گلاب کے تازہ پھول لے کر صرف ان کی پنکھڑیاں چن لیں، نیچے کی سبز ڈنڈی اور زیرہ پھینک دیں۔ اس کے بعد ایک سیر گلاب کی پنکھڑیوں میں تین سیر کھانڈ ملا کر دونوں کو ہاتھ سے ملیں اس کے بعد ایک مرتبان میں بھر دیں اور منہ بند کر کے گرمیوں میں ایک ہفتہ تک اور سردیوں میں دو ہفتے تک دھوپ میں رکھیں اس درمیان میں تین چار بار الٹتے پلٹتے رہیں، بس گلقند تیار ہے۔ گلقند عموماً گلاب کے سرخ پھولوں سے بنایا جاتا ہے سفید گلاب کے پھولوں سے بھی بنا سکتے ہیں۔ یہ قبض کو دور کرتا ہے اور مفرح ہے۔ دل و دماغ کو طاقت دیتا ہے، اختلاج قلب کے لیے مفید ہے حاملہ عورتوں کے قبض کو دور کرنے کے لیے بہت اچھی چیز ہے، ایک دو تولے دودھ یا ویسے ہی کھایا جاتا ہے

برص (پھلبھری)

سوال:۔ میرے جسم کے پوشیدہ حصہ پر ایک سفید داغ پیدا ہو گیا ہے، یہ داغ روز بروز بڑھتا جاتا ہے خیال کیا جاتا ہے کہ یہ وہ بیماری ہے جس سے آہستہ آہستہ انسان کا تمام جسم سفید ہو جاتا ہے۔ براہ کرم اس مرض کو دور کرنے کیلیے کوئی دوا بتائیے۔ (خریدار ہمدرد صحت)

جواب:۔ آپ کا یہ مرض برص کہلاتا ہے اسی کو پھلبھری کہتے ہیں آپ اس مرض کو دور کرنے کے لیے سفوف برص چھ ماشے رات کو آدھ پاؤ پانی میں بھگو رکھیے، صبح کو صاف پانی نتھار کر پی لیا کیجیے۔ نیچے دوا کی جو گاد بیٹھی ہوئی ہو اس کو اچھی طرح پیس کر داغ پر لگائیے اور رات کو برصینا تین ماشے پانی سے کھائیے، نمک بہت کم استعمال کیجیے، ترشی سے بالکل پرہیز کیجیے۔ یہ دونوں دوائیں ہمدرد دواخانہ سے دستیاب ہو سکتی ہیں

موز (کیلا) جام اور جامن

سوال:۔ موز (کیلا) جام اور جامن کے فائدے اور نقصان لکھیے اور یہ بھی بتائیے کہ ان کو کس طرح استعمال کیا جائے کہ ان کے کھانے سے فائدہ تو ہو لیکن نقصان نہ پہنچے اور ان کے کھانے کا بہترین موسم کون سا ہے؟

(عبد القادر۔ حیدرآباد دکن)

جواب:۔ موز (کیلا) جسم انسان کو غذائیت دینے کے اعتبار سے بہترین پھل ہے اس میں اجزائے لحمیہ (پروٹینز)، نشاستہ اور شکر کافی مقدار میں موجود ہے حیاتین ب اور ج بھی اس میں ملتے ہیں اور جلد ہضم بھی ہو جاتا ہے۔ لیکن بعض مزاجوں میں نفخ پیدا کرتا ہے ایسی صورت میں اس کو نمک اور کالی مرچ پسی ہوئی لگا کر کھانا مناسب ہے۔ جام سے غالباً آپ کی مراد امرود ہے۔ یہ بھی بدن کو غذائیت بخشتا اور دل و دماغ کو فرحت و قوت دیتا ہے، قبض کو دور کرنے کے لیے مفید پھل ہے لیکن یہ نفخ پیدا کرتا ہے اس لیے اسکو بھی نمک اور کالی مرچیں لگا کر کھانا چاہیے۔

جامن گرم مزاج اشخاص کے معدے اور جگر کو طاقت دیتی اور بھوک لگاتی ہے اس کے رس سے بنایا ہوا سرکہ بڑھے ہوئے جگر اور تلی کو گھلاتا ہے۔ جامن کھانے سے دست بند ہو جاتے ہیں۔ اکثر مزاجوں میں نفخ اور قبض پیدا ہوتا ہے، اس لیے اسکو ہمیشہ نمک لگا کر کھانا مناسب ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لیے جامن خاص طور پر مفید ہے، اس فائدے کے لیے اس کو بطور پھل کے بھی کھایا جاتا ہے نیز اس کی گٹھلی کو پیس کر تنہا یا دوسری دواؤں کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے پھل خواہ کوئی بھی ہو اسکے کھانے کا بہترین موسم وہی ہے جس موسم میں وہ پیدا ہوتا ہے۔

سوکھی کھجلی

سوال:۔ تمام جسم میں بادانوں کے کھجلی کی شکایت رہتی ہے۔ فوطوں میں بہت ہی زیادہ ہے کھجانے کھجانے جلد چھل جاتی ہے اور رقیق پانی بہنے لگتا ہے یہ کیا مرض ہے اور اس کا کیا علاج ہے؟ (حسن نیاری)

جواب:۔ اس مرض کو حکہ (سوکھی کھجلی) کہتے ہیں۔ جب خون میں تیز بخارات یا تیز صفرا یا شور بلغم مل جاتے ہیں تو جلد میں پہنچ کر ایک خاص قسم کی چبھن پیدا کرتے ہیں جس سے انسان کھجانے پر مجبور ہوتا ہے۔ آپ مچھلی، گوشت، انڈا، گرم مسالا اور لال مرچوں سے پرہیز کیجیے، سبز ترکاریاں جو ہلکا نمک مرچ ڈال کر پکائی گئی ہوں روٹی سے کھائیے بلکہ اگر ممکن ہو تو چند روز صرف روٹی مکھن یا گھی سے کھائیے اور روزانہ رات کو گندھک آملہ سار ایک تولہ مرچ سیاہ سات دانے پانی میں بھگو رکھیے صبح کو صاف پانی نتھار کر پی لیا کیجیے اور تخم خشخاش دو تولے کو عرق گلاب میں پیس کر لیپ سا بنا لیجیے اور اس میں دو کاغذی لیموؤں کا رس نچوڑ کر تمام جسم پر مالش کیجیے۔

برتھ کنٹرول

سوال:۔ اگر برتھ کنٹرول کی کوئی یقینی دوا ہو تو لکھیے، اگر ہمدرد دواخانہ میں اس بارے کی کوئی دوا ہو تو وہ بھی تحریر کیجیے۔ (گوبر چرن داس)

جواب:۔ برتھ کنٹرول میں کامیابی حاصل کرنے کے لیے اب تک کوئی یقینی دوا ایجاد نہیں ہوئی متعدد دوائیں ایجاد ہو چکی ہیں اور مختلف تدبیریں اختیار کی جاتی ہیں لیکن دست قدرت غالب رہتا ہے۔ ہمدرد دواخانہ نے بھی مانعی اور اکسیر مانع حمل دو دوائیں برتھ کنٹرول کے لیے تیار کی ہیں جن سے اکثر مواقع پر دو تین سال کے لیے برتھ کنٹرول میں کامیابی ہوتی ہے لیکن ہم ان کو اس بارے میں یقینی دوا نہیں کہہ سکتے۔ آپ مفصل معلومات کے لیے دفتر مجلس تشخیص و تجویز سے خط و کتابت کیجیے۔

میرے ہونٹ موٹے ہیں، **سوال:**۔ میرے ہونٹ موٹے اور کالے ہیں، جو بہت ہی برے نظر آتے ہیں۔ کیا اس عیب کو دور کرنے کی کوئی تدبیر ہے؟ (کریم بخش)

جواب:۔ یہ قدرتی عیب ہے۔ کسی دوائی علاج سے اس کا دور ہونا ناممکن ہے، البتہ پلاسٹک سرجری کے ذریعے اس کا تدارک ہو سکتا ہے۔



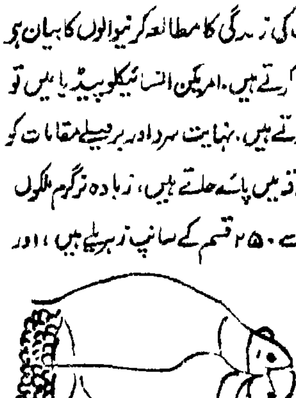
سانپ



حکیم راشد نقوی

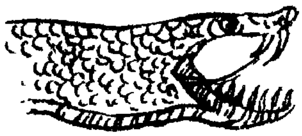
بھارت و پاکستان میں سانپ کاٹنے کے حادثوں سے جس قدر جانیں تلف ہوتی ہیں شاید ہی کسی اور حادثہ یا بیماری سے ہوتی ہوں گی۔ بتایا جاتا ہے کہ سالانہ ۲۰ ہزار سے کچھ اوپر ہی اموات اس سے واقع ہوتی ہیں اور یہ حادثے زیادہ تر موسم بارش ہی میں ہوتے ہیں۔ کیونکہ دوسرے حشرات کے ساتھ سانپ بھی اس موسم میں حرارت کی لذت اٹھانے یا غذا کی تلاش میں زیادہ تر باہر ہی رہتے ہیں۔ کیچڑ پانی کی وجہ سے محسوس بھی کم ہوتے ہیں۔ ان دونوں ملکوں میں سانپ کے اس قدر حادثوں کی وجہ جہالت و غفلت بھی ہے۔ گاؤں کے جاہل اور غریب لوگ اس کے کاٹے کا اصولی علاج ہی نہیں جانتے اور نہ تدارک کے طریقے جانتے ہیں، بلکہ عموماً جھاڑ پھونک یا ٹونکے اور جھٹکاروں پر بھروسہ کرتے ہیں۔ البتہ سانپ کو مار دینا تو ضرور جانتے ہیں، بلا لحاظ اس کے کہ وہ زہریلا ہے یا نہیں۔ قدرت نے اس کا بھی کوئی فائدہ رکھا ہے، بے تحاشہ مار کر سانپوں کو ختم کرنے کی مہم سر پر سوار رہتی ہے اس کے برعکس بعض افراد اس کو مارنا انتہائی پاپ سمجھتے ہیں۔ اور یہ عقیدہ اس قدر مبالغہ سے ہوتا ہے کہ خوفناک زہریلا سانپ بھی گھر میں گھس آیا ہے تو خاموشی۔ اس افراط و تفریط کی وجہ سے سانپ کا مسئلہ ایک معمہ بن گیا ہے جس کا حل ہونا مشکل ہے۔ سانپ کے متعلق معلومات کچھ کم سبق آموز اور پر لطف نہیں۔ اس لیے ہم ذیل میں سانپ کے کاٹنے کے علاج سے پہلے کچھ معلومات درج ذیل کرتے ہیں۔

سانپ کی قسمیں:- سانپ کی زندگی کا مطالعہ کرنیوالوں کا بیان ہے کہ تقریباً ۱۶۵۰ قسم کے سانپ ہوا کرتے ہیں۔ امریکن انسائیکلوپیڈیا میں تو لکھا ہے کہ ۲۳۰۰ قسم کے سانپ ہوتے ہیں۔ نہایت سرد اور برفیلے مقامات کو چھوڑ کر دنیا کے تقریباً ہر حصہ اور ہر علاقہ میں پائے جاتے ہیں، زیادہ تر گرم ملکوں میں ان کی بود و باش ہے۔ ان میں سے ۲۵۰ قسم کے سانپ زہریلے ہیں، اور ۱۵۰ قسم کے کوبرائی قسم کے سانپ جس کی ایک قسم ناگ (کوبرا) اور کیرات ہے اور یہ دونوں ہیں سے زیادہ خطرناک ہیں۔ باقی سو زہریلے اقسام میں وائپر یا افعی سانپ



(کوبرا کا سر)

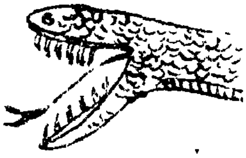
ہیں۔ اسی قسم میں ہولنگا سانپ سمندر کا موکاسن، ماسپے کے سروالا اور امریکا کا رٹل (جھل) ہیں اس قسم کے سانپوں کا سر



(کوبو سرائن کا سر) زہریلا سانپ



زہریلا وائپر



غیر زہریلا

سر کی شکل کا اور گردن دراز ہی دار [illegible] ہوتے ہیں۔ بڑے بڑے سانپ [illegible]

ہیں [illegible]

کو موہں [illegible] اس کا ذکر کیا جاتا ہے

پھنیر زیادہ تر شمالی ہند میں ہوتا ہے اکثر ۵ تا ۶ فٹ تک بھی لمبا ہوتا ہے اور مختلف رنگوں جیسے زرد، مٹیالا، سنہری اور تانبے کے رنگ کا ہوتا ہے، اکثر پھن پھیلا کر ایک تہائی کھڑا ہو جاتا ہے اور عموماً پرانے مکانات کے سوراخوں میں رہتا ہے۔ اس کے کاٹنے سے چند منٹ بلکہ چند سکنڈ میں موت واقع ہوتی ہے۔ سنگچور ۱۲ تا ۱۴ فٹ تک طویل ہوتا ہے۔ اس کا رنگ سبز، سیاہ یا بھورا ہوتا ہے سر پر داغ نہیں ہوتے مگر جسم پر صاف چھلکے ہوتے ہیں، کوڑیالہ کی لمبائی ۲۰ انچ سے ۲۲ انچ تک ہوتی ہے اور تین انچ موٹا ہوتا ہے۔ یہ چھلکے دار ہوتا ہے۔ جسم پر سفید اور بھورے رنگ کے داغ ہوتے ہیں پشت کے نصف حصہ پر سفید بندھن کے بیچ میں سیاہ نقطہ ہوتا ہے اکثر کنڈلی بنا کر رہتا ہے پھنکارتا نہیں صرف اس کی حرکت سے آواز پیدا ہوتی ہے یعنی جب یہ چلتا ہے تو اس کا ایک حصہ دوسرے سے رگڑ کھاتا ہے، اس لیے اس میں سے چکی پیسنے یا رسی کے رگڑ کی سی آواز پیدا ہوتی ہے قریب ایک فٹ اچھل کر کاٹتا ہے ملک سگالہ

میں ایسا سانپ پایا جاتا ہے جس سے گیارہ سیکنڈ میں ہلاکت واقع ہوجاتی ہے۔

ناگ:۔ یہ کولوبرائن میں سب سے زیادہ خطرناک قسم ہے، جو پھن دار ہوتا ہے۔ بہت کم جنگلی جانور شاید ایک چھ فٹ لمبے ناگ کی نسبت خوفناک ہوسکتے ہیں جو بعض جنگلوں کی پہرہ داری کرتا رہتا ہے۔ اکثر ان میں زرد اور خاکی رنگ کے ہوتے ہیں۔ سیاہ بھی ہوتے ہیں۔ سر پر چمکتی ہوئی آنکھیں ہوتی ہیں، اس کے سانس سے پھس پھس کی آواز نکلتی رہتی ہے۔ کسی رہ گزر کو چاہے جانور ہو یا آدمی ذرا سی چھیڑ پر کاٹنے کے لیے دوڑ پڑتا ہے۔ زیادہ تر پانی کے قریب جیسے ندی، نالے یا جھیل کے کنارے رہتا ہے، گھروں میں اکثر چوہوں کی تلاش میں گھس آتا ہے۔ خاموش رہو تو آہستہ سے نکل بھی جاتا ہے، ذرا سی چھیڑ محسوس کرتا ہے تو حملہ کر بیٹھتا ہے۔ سانپ کا تماشہ کرنیوالے عموماً اسی کو پکڑتے ہیں اسکی ایک قسم ہے کنگ کوبرا یا شاہ ناگ جو ۱۳ فٹ لمبا ہوتا ہے مگر شاذونادر ہی نظر آتا ہے، بتایا جاتا ہے کہ یہ اتنا طاقتور ہوتا ہے کہ ہاتھی کو لپیٹ کر دباتا ہے تو تین گھنٹے میں اس کی موت واقع ہوجاتی ہے۔

سانپ کی جسمانی حالت:۔ قدرت دیکھیے کہ اسکے پاؤں نہیں ہوتے مگر چلتا ایسا ہے کہ بعض بعض وقت تیز رفتار گھوڑا بھی اس کو پکڑ نہیں سکتا صرف پسلیوں کی لچک کی جو ریڑھ کے مہروں میں جڑے ہوتے ہیں، چلتا ہے انھیں زمین پر ٹیک کر آگے بڑھتا ہے اس کی ساخت میں ایک خاص بات یہ بھی ہے کہ اونچے اونچے درختوں یا چھتوں پر سے زمین پر گر پڑے تو چوٹ نہیں آتی۔ حلق اور معدہ بھی اس کا سکڑتا اور پھیلتا ہے۔ اس کی آنکھوں کے چشم خانے نہیں ہوتے بلکہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کسی نے کپڑے پر ہیرے ٹانک دیے ہیں زبان ایسی ہوتی ہے گویا ایک دھاگہ ہے، دو شاخہ بغیر منہ کھولے ہی اسے چلاتا رہتا ہے، زیادہ تر شکار کو یا دشمن کو دیکھکر یہ زبان چلاتا ہے۔

سانپ کی زندگی:۔ سانپ اپنے جسم کی کینچلی تھوڑے تھوڑے دن بعد بدل دیتا ہے۔ یہ اکثر سال میں چھ مرتبہ تک بھی ہوتا ہے۔ اس کی غذا عام طور پر چوہے، مینڈک، چھپکلی، یا پرندے، کیڑے مکوڑے یا چھوٹے سانپ ہیں اس کے حلق اور معدہ میں جو لچک ہوتی ہے اسکی وجہ سے اپنی چوڑائی سے بڑی بڑی چیزیں نگل جاتا ہے کبھی وہ مرغی کا انڈا نگل جاتا ہے تو جسم کے اندر ریڑھ کے مہرے اسے دباتے ہیں جس کی وجہ سے وہ ٹوٹ جاتا ہے جس کے بعد چھلکا تو نے کردیا جاتا ہے اور زردی و سفیدی ہضم ہوجاتی ہے۔

شکار کا طریقہ:۔ سانپ اپنی غذا کا شکار تین طریقے سے کرتا ہے ایک تو معمولی طریقہ ہے یعنی اچھل کر دوڑ کر یا ڈس کر دوسرے لپیٹ کر، اس سے وہ بڑے بڑے جانور جیسے ہرن، بکری یا گائے تک کو مار ڈالتا ہے مگر یہ زیادہ تر بڑے سانپوں کا طریقہ ہے۔ تیسرا طریقہ سب سے عجیب اور حیرت انگیز ہے یہ عمل ہپناٹزم ہے، ماہرین حیوانات کہتے ہیں کہ اس کے بعض قسموں کی آنکھوں میں ایک خاص قسم کی کشش ہوتی ہے جس کی وجہ سے اس کا شکار جب اس سے آنکھیں چار ہوجاتی ہیں بے تاب ہوکر ناچنے لگتا ہے۔ پرندے اڑنے سے معذور ہوجاتے ہیں جس کے بعد یہ سانپ بہ سہولت اگر اس کو پکڑ لیتا ہے اس قسم کے واقعات اکثر افریقہ میں سیاحت کرنیوالوں نے دیکھے اور بیان کیے ہیں۔

سانپ کے انڈے اور بچے:۔ سانپ اکثر انڈے ہی دیتا ہے مگر بعض سانپ جو زیادہ تر پانی کے ہوتے ہیں، بچے بھی دیتے ہیں، یہ ایک ایک جھول میں ۵۰ سے ۶۰ تک انڈے دیتا ہے۔ جب بچے نکلتے ہیں تو اپنی جنس کے بچوں کو آپ ہی کھاتے رہتے ہیں جسکی وجہ سے ان کی نسل پر قدرتی روک تھام رہتی ہے ملایا کا پھتون جو تیس فٹ تک لمبا ہوتا ہے ایک جھول میں ۱۰۰-۱۰۰ انڈے دیتا ہے۔ کچھ دنوں ماں بچوں کو پالتی ہے مگر صرف نگرانی کرتی ہے، اپنی غذا تو وہ پیدا ہوتے ہی آپ کھانا اور تلاش کرنا شروع کردیتے ہیں۔ بچے والی مادہ سانپ یا ناگن ذرا سی چھیڑ کو بھی برداشت نہیں کرتی فوراً ڈس لیتی ہے۔

سانپ کا زہر:۔ سانپ جسم میں زہر کس طرح چھوڑتا ہے جس سے کسی جاندار کی ہلاکت واقع ہوتی ہے۔ یہ زہر ایک زرد رنگ کی رطوبت ہے جو اس کے نچلے جبڑے کے نیچے تھیلی میں بند رہتی ہے خاص مجوف کچلیوں کے ذریعے جلد میں چبھو کر وہ اس زہر کا انجکشن جسم میں لگا دیتا ہے۔ اس کے دونوں جبڑوں میں بہت تیز نوک دار دانتوں کی قطاریں ہوتی ہیں۔ ان کے علاوہ تالو میں بھی دو قطاریں ایسے ہی دانتوں کی ہوتی ہیں۔ مگر زہردار سانپ میں اوپر کے جبڑے میں دانتوں کی قطار کے بجائے دونوں طرف صرف ایک ایک تیز کھوکھلی بڑی کچلی سی ہوتی ہے۔ یہ کچلیاں پیچھے کو جھکی رہتی ہیں اگر مارگزیدہ کے زخم کو بغور دیکھا جائے تو زہریلے سانپ کے دانتوں کا نشان صرف دو تین جگہ ہوگا اور بے زہر کے بہت سے نشان ہوں گے۔

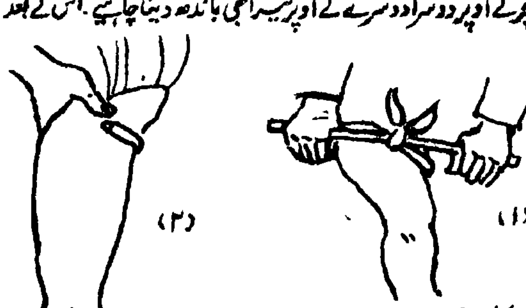
سانپ کے فائدے:۔ سانپ اس طرح کاٹ کر انسان کی جان تو لیتا ہے مگر نوع انسانی کا وہ قطعی دشمن نہیں کہلایا جاسکتا۔ قدرتی طور پر وہ بہت سے فائدے بھی رکھتا ہے، مثلاً کھیتوں کو غارت کرنیوالے کیڑوں اور چوہوں کا صفایا کر دیتا ہے اس طرح زراعت کرنیوالوں کی اہم ترین مدد کرتا ہے۔ مصنوعی طور پر اس سے دوائیں بھی بنائی جاتی ہیں، پچھلے زمانے میں اس سے تریاق بنتے تھے۔ آج کل اسکے زہر سے صرع اور وجع المفاصل کے انجکشن بن رہے

ہیں۔ بعض لوگ تو اس کو بلی اور کتے کی طرح پال بھی لیتے ہیں، گھر میں چوہوں کی صفائی کا کام کرتا رہتا ہے۔ سرکس والے اور تماشہ گر اس سے الگ معاشی فائدہ اٹھاتے ہیں

سانپ کے ڈسنے کی علامتیں اور انجام

سانپ زیادہ تر ہاتھ یا پاؤں یا پھر جہاں بن پڑے کاٹتا ہے۔ ڈسنے کے ساتھ ہی اس کا زہر جلد کے نیچے کے پردے (غشا) میں دوڑتا ہے وہاں سے خون میں سرایت کرتا ہے۔ اس کا اثر خون میں عارضی فالج پیدا کرتا ہے جو خون جمنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ شروع میں ہاتھ پاؤں میں کمزوری سی محسوس ہوتی ہے، جو جلد پورے جسم میں پھیل جاتی ہے۔ اسکے بعد تشنج ہوتا ہے سانس تنگ چلتا ہے۔ پھر بے ہوشی یا خواب غفلت کی سی کیفیت طاری ہوتی ہے۔ اس کے بعد موت واقع ہوتی ہے۔ ناگ کے زہر میں پہلے تو کاٹے ہوئے مقام پر آگ کی سی جلن ہوتی ہے پھر زبان بند ہوتی چلی جاتی ہے کبھی تو سے ہوتی ہے یا بازوؤں پر ورم پیدا ہوتا ہے۔ کبھی جب آدمی جیتا ہے تو ڈسے ہوئے مقام پر گنگرین کا پھوڑا پیدا ہو جاتا ہے جسکے بعد دو تین ہفتوں میں آدمی مرجاتا ہے۔ ڈاکٹر بی۔ ایم رکیٹ لکھتا ہے "بچے یا کم زور لوگ زیادہ مرتے ہیں۔ جوان لوگ اکثر خوف کے مارے بھی مرجاتے ہیں حالانکہ بسا اوقات سانپ بے زہر یا کم زہر بھی ہوتے ہیں۔ موت اگر چند گھنٹوں میں واقع نہ ہو تو سمجھنا چاہیے کہ سانپ زہریلا نہ تھا۔ ناگ کا کاٹا اتنا زہریلا نہیں جتنا سمجھا جاتا ہے۔"

علاج:۔ جب سانپ کاٹ لیتا ہے تو یہ غور نہیں کرنا چاہیے کہ زہریلا تھا یا نہ تھا۔ اس لیے فوری احتیاط اور علاج کی طرف قدم اٹھانا ضروری ہے۔ سب سے پہلی تدبیر یہ ہے کہ ایک مضبوط کپڑے کی ڈوری یا ربڑ یا رسی سے کاٹے ہوئے مقام سے کچھ اوپر مضبوط باندھ دیا جائے تاکہ دل اور ڈسے ہوئے مقام میں دورانِ خون کا تعلق کم سے کم کر دیا جائے۔ بندش میں آر پار ایک لکڑی کا ٹکڑا بھی لگا دینا چاہیے اس کو نگھبر کہتے ہیں (دیکھو شکل ۱ و ۲)، پھر ایک نگھبر کے اوپر دوسرا دوسرے کے اوپر تیسرا بھی باندھ دینا چاہیے۔ اس کے بعد



(نگھبر کا طریقہ)

یا تو طبیب کو بلایا جائے یا تدابیر ذیل میں سے جو ہو سکے عمل کیا جائے۔

پہلے تو چاقو یا سیفٹی ریزر کے بلیڈ سے زخم کے مقام کو چیر کر جتنا برداشت ہو سکے خون بہایا جائے یا اس پر سکنگ کپ (خون چوسنے والے پمپ) جو ملتے ہیں لگا یا جائے یا کوئی شخص خون منھ سے کھینچے کھینچنے والے شخص کو کوئی ضرر نہیں پہنچتا۔ اگر ضرر کا اندیشہ ہو تو لیموں کا رس ملے پانی یا تمباکو کے پانی سے کلیاں کرلے۔ تھوڑا سا خون اس طرح نکال لینے کے بعد یا تو یہاں پر داغ دینا چاہیے یا بارود رکھ کر اڑا دیا جائے یا میگنیٹ آف پٹاشش پانی میں گھول کر (ایک حصہ یہ دوا اور ۹۹ حصے پانی یا کچھ گاڑھا) اسکا انجکشن خون میں پہنچایا جائے یا اس کا سفوف زخم پر اچھی طرح لگا دیا جائے پرمیگنیٹ آف پٹاش کی اس کیس میں بڑی کارگزاری رہی ہے اس کے فوائد سے انکار نہیں کیا جا سکتا ایسے موقعوں پر اس نے بہت سی جانوں کو بچایا ہے۔ خون چوسنے کے بجائے جونکیں لگانے کا طریقہ بھی اچھا ہے۔ لیموں کا رس پلانے سے بھی مریض کو فائدہ پہنچ سکتا ہے کاربونیٹ آف امونیا کی شیشی سونگھانا بھی

بیمار کو ا... ...

مہ

اگر

بنا

کو رتیلا ولے اس سے ... بڑی ... ہے۔

کلورائڈ آف گولڈ مقام زہر پر لگانا بھی بہت فائدہ مند ہے اسٹرکینائن نائٹریٹ کا انجکشن ہر ۲۰ منٹ پر دینا بھی مفید ہے یہاں تک کہ ہوش آجائے۔ ایک ڈاکٹر حقہ کے تمباکو کے پانی سے انجکشن دینا بھی نہایت مفید بتاتے ہیں۔

طب قدیم کا طریقہ علاج: ہارمس ہولڈ انسائیکلوپیڈیا میں لکھا ہے "مشرق میں سانپ کے فاد زہر اور دوائیں جو تیار ہوتی ہیں انکے فوائد کو مغربی اطبا نے بھی تسلیم کیا ہے، کئی تریاق ہیں جن کے نسخے قرابادینوں میں مذکور ہیں جیسے تریاق مثرودیطوس، تریاق افاعی، تریاق فاروق وغیرہ۔ نہایت فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں، مگر ان کی تیاری آسان نہیں ہے۔ سانپ کاٹنے پر خون بہانے، داغ دینے اور خون چوسنے کا طریقہ طب قدیم ہی کا ہے۔ ذیل کا تریاق آسانی سے بن سکتا ہے حکیم زکریا رازی نے طب منصوری میں لکھا ہے کہ اطبا کی ایک جماعت نے اس کے فوائد کی شہادت دی ہے۔

انیسون ۱۰ درم، فلفل ۳ درم، زراوند مدحرج ۱/۲ ۱ درم، جند بیدستر

[illegible]

سانپ کی جسمانی [illegible]

[illegible]

سانپ کی زندگی

[illegible]

شکار کا طریقہ

[illegible]

[illegible]

سانپ کے انڈے

[illegible]

سانپ کا زہر

[illegible]

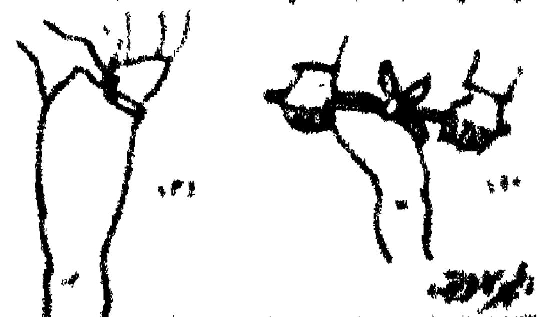
سانپ کے کاٹنے

[illegible]

[illegible]

سانپ کے ڈسنے کی علامتیں اور انجام

[illegible]



[illegible]

میں پایا جاتا ہے جس سے گیارہ سیکنڈ میں ہلاکت واقع ہوجاتی ہے۔

ناگ:- یہ کوبرا میں سب سے زیادہ خطرناک قسم ہے، جو پھن دار ہوتا ہے۔ بہت کم جنگلی جانور شاید ایک چھ فٹ لمبے ناگ کی نسبت خوفناک ہو سکتے ہیں جو بعض جنگلوں کی پہرہ داری کرتا رہتا ہے۔ اکثر ان میں زرد اور خاکی رنگ کے ہوتے ہیں، سیاہ بھی ہوتے ہیں، سر پر چمکتی ہوئی آنکھیں ہوتی ہیں، اس کے سانس سے پھس پھس کی آواز نکلتی رہتی ہے۔ کسی رہ گزر کو چاہے جانور ہو یا آدمی ذرا سی چھیڑ پر کاٹنے کے لیے دوڑ پڑتا ہے۔ زیادہ تر پانی کے قریب جیسے ندی، نالے یا جھیل کے کنارے رہتا ہے۔ گھروں میں اکثر چوہوں کی تلاش میں گھس آتا ہے۔ خاموش رہو تو آہستہ سے نکل بھی جاتا ہے، ذرا سی چھیڑ محسوس کرتا ہو تو حملہ کر بیٹھتا ہے۔ سانپ کا تماشہ کرنے والے عموماً اسی کو پکڑتے ہیں اس کی ایک قسم ہے کنگ کوبرا یا شاہ ناگ جو ۱۳ فٹ لمبا ہوتا ہے مگر شاذ و نادر ہی نظر آتا ہے، بتایا جاتا ہے کہ یہ اتنا طاقتور ہوتا ہے کہ ہاتھی کو لپیٹ کر دباتا ہے تو تین گھنٹے میں اس کی موت واقع ہوجاتی ہے۔

سانپ کی جسمانی حالت:- قدرت دیکھیے کہ اس کے پاؤں نہیں ہوتے مگر چلتا ایسا ہے کہ بعض بعض وقت تیز رفتار گھوڑا بھی اس کو پکڑ نہیں سکتا صرف پسلیوں کی لچک کی جو پیٹ کے مہروں میں جڑے ہوتے ہیں، چلتا ہے انہیں زمین پر ٹیک کر آگے بڑھتا ہے اس کی ساخت میں ایک خاص بات یہ بھی ہے کہ اونچے اونچے درختوں یا چھتوں پر سے زمین پر گر پڑے تو چوٹ نہیں آتی۔ حلق اور معدہ بھی اس کا سکڑتا اور پھیلتا ہے۔ اس کی آنکھوں کے چشم خانے نہیں ہوتے بلکہ ایسا معلوم ہوتا ہے کہ کسی نے کپڑے پر ہیرے ٹانک دیے ہیں زبان ایسی ہوتی ہے گویا ایک دھاگہ ہے دو شاخہ بغیر منہ کھولے ہی اسے چلاتا رہتا ہے، زیادہ تر شکار کو یا دشمن کو دیکھ کر یہ زبان چلاتا ہے۔

سانپ کی زندگی:- سانپ اپنے جسم کی کینچلی تھوڑے تھوڑے دن بعد بدل دیتا ہے۔ یہ اکثر سال میں چھ مرتبہ تک بھی ہوتا ہے۔ اس کی غذا عام طور پر چوہے، مینڈک، چھپکلی، یا پرندے، کیڑے مکوڑے یا چھوٹے سانپ ہیں اس کے حلق اور معدہ میں جو لچک ہوتی ہے اس کی وجہ سے اپنی چوڑائی سے بڑی بڑی چیزیں نگل جاتا ہے کبھی وہ مرغی کا انڈا نگل جاتا ہے تو جسم کے اندر پیٹ کے مہرے اسے دباتے ہیں جس کی وجہ سے وہ ٹوٹ جاتا ہے جس کے بعد چھلکا تو تھوک دیا جاتا ہے اور زردی و سفیدی ہضم ہوجاتی ہے۔

شکار کا طریقہ:- سانپ اپنی غذا کا شکار تین طریقے سے کرتا ہے۔ ایک تو معمولی طریقہ ہے یعنی اچھل کر دوڑ کر یا ڈس کر دوسرے لپیٹ کر، اس سے وہ بڑے بڑے جانور جیسے ہرن، بکری یا گائے تک کو مار ڈالتا ہے مگر یہ زیادہ تر بڑے سانپوں کا طریقہ ہے۔ تیسرا طریقہ سب سے عجیب اور حیرت انگیز ہے یہ عمل ہپناٹزم ہے، ماہرین حیوانات کہتے ہیں کہ اس کے بعض قسموں کی آنکھوں میں ایک خاص قسم کی کشش ہوتی ہے جس کی وجہ سے اس کا شکار جب اس سے آنکھیں چار ہوجاتی ہیں بے تاب ہو کر ناچنے لگتا ہے۔ پرندے اڑنے سے معذور ہوجاتے ہیں جس کے بعد یہ سانپ بسہولت آگر اس کو پکڑ لیتا ہے اس قسم کے واقعات اکثر افریقہ میں سیاحت کرنے والوں نے دیکھے اور بیان کیے ہیں۔

سانپ کے انڈے اور بچے:- سانپ اکثر انڈے ہی دیتا ہے مگر بعض سانپ جو زیادہ تر پانی کے ہوتے ہیں، بچے بھی دیتے ہیں، یہ ایک ایک جھول میں ۵۰ سے ۶۰ تک انڈے دیتا ہے۔ جب بچے نکلتے ہیں تو اپنی جنس کے بچوں کو آپ ہی کھاتے رہتے ہیں جس کی وجہ سے ان کی نسل پر قدرتی روک تھام رہتی ہے ملایا کا پھتون جو تیس فٹ تک لمبا ہوتا ہے ایک جھول میں ۱۰۰-۱۰۰ انڈے دیتا ہے۔ کچھ دنوں ماں بچوں کو پالتی ہے مگر صرف نگرانی کرتی ہے، اپنی غذا تو وہ پیدا ہوتے ہی آپ کھانا اور تلاش کرنا شروع کر دیتے ہیں۔ بچے والی مادہ سانپ یا ناگن ذرا سی چھیڑ کو بھی برداشت نہیں کرتی فوراً ڈس لیتی ہے۔

سانپ کا زہر:- سانپ جسم میں زہر کس طرح چھوڑتا ہے جس سے کسی جاندار کی ہلاکت واقع ہوتی ہے۔ یہ زہر ایک زرد رنگ کی رطوبت ہے جو اس کے نچلے جبڑے کے نیچے تھیلی میں بند رہتی ہے خاص مجوف کچلیوں کے ذریعے جلد میں چبھو کر وہ اس زہر کا انجکشن جسم میں لگا دیتا ہے۔ اس کے دونوں جبڑوں میں بہت تیز نوک دار دانتوں کی قطاریں ہوتی ہیں۔ ان کے علاوہ تالو میں بھی دو قطاریں ایسے ہی دانتوں کی ہوتی ہیں۔ مگر زہر دار سانپ میں اوپر کے جبڑے میں دانتوں کی قطار کے بجائے دونوں طرف صرف ایک ایک تیز کھوکھلی بڑی کچلی سی ہوتی ہے۔ یہ کچلیاں پیچھے کو جھکی رہتی ہیں اگر مارگزیدہ کے زخم کو بغور دیکھا جائے تو زہریلے سانپ کے دانتوں کا نشان صرف دو تین جگہ ہوگا اور بے زہر کے بہت سے نشان ہوں گے۔

سانپ کے فائدے:- سانپ اس طرح کاٹ کر انسان کی جان تو لیتا ہے مگر نوع انسانی کا وہ قطعی دشمن نہیں کہلایا جا سکتا۔ قدرتی طور پر وہ بہت سے فائدے بھی رکھتا ہے، مثلاً کھیتوں کو غارت کرنے والے کیڑوں اور چوہوں کا صفایا کر دیتا ہے اس طرح زراعت کرنے والوں کی اہم ترین مدد کرتا ہے۔ مصنوعی طور پر اس سے دوائیں بھی بنائی جاتی ہیں، پچھلے زمانے میں اس سے تریاق بنتے تھے۔ آج کل اس کے زہر سے صرع اور وجع المفاصل کے انجکشن بن رہے

ہیں۔ بعض لوگ تو اس کو بلی اور کتے کی طرح پال بھی لیتے ہیں، گھر میں چوہوں کی صفائی کا کام کرتا رہتا ہے۔ سرکس والے اور تماشہ گر اس سے الگ معاشی فائدہ اٹھاتے ہیں۔

سانپ کے ڈسنے کی علامتیں اور انجام

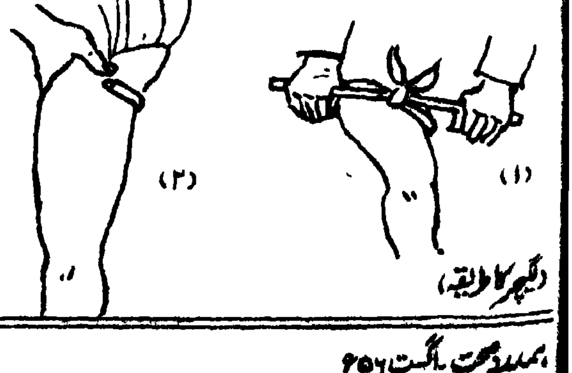
سانپ زیادہ تر ہاتھ یا پاؤں یا پھر جہاں بن پڑے کاٹتا ہے۔

ڈسنے کے ساتھ ہی اس کا زہر جلد کے نیچے کے پردے (غشا) میں دوڑتا ہے وہاں سے خون میں سرایت کرتا ہے۔ اس کا اثر خون میں عارضی فالج پیدا کرتا ہے جو خون جمنے کی وجہ سے ہوتا ہے۔ شروع میں ہاتھ پاؤں میں کمزوری سی محسوس ہوتی ہے، جو جلد پورے جسم میں پھیل جاتی ہے۔ اسکے بعد تشنج ہوتا ہے سانس تنگ چلتا ہے۔ پھر بے ہوشی یا خواب غفلت کی سی کیفیت طاری ہوتی ہے۔

اس کے بعد موت واقع ہوتی ہے۔ ناگ کے زہر میں پہلے تو کاٹے ہوئے مقام پر آگ کی سی جلن ہوتی ہے پھر زبان بند ہوتی چلی جاتی ہے کبھی قے ہوتی ہے یا بازوؤں پر ورم پیدا ہوتا ہے۔ کبھی جب آدمی جیتا ہے تو ڈسے ہوئے مقام پر گنگرین کا پھوڑا پیدا ہو جاتا ہے جس کے بعد دو تین ہفتوں میں آدمی مرجاتا ہے۔ ڈاکٹر پی۔ ایم ریکٹ لکھتا ہے "بچے یا کم زور لوگ زیادہ مرتے ہیں۔ جوان لوگ اکثر خوف کے مارے بھی مرجاتے ہیں حالانکہ بسا اوقات سانپ بے زہر یا کم زہر بھی ہوتے ہیں۔ موت اگر چند گھنٹوں میں واقع نہ ہو تو سمجھنا چاہیے کہ سانپ زہریلا نہ تھا۔ ناگ کا کاٹا اتنا زہریلا نہیں جتنا سمجھا جاتا ہے۔"

علاج: جب سانپ کاٹ لیتا ہے تو یہ غور نہیں کرنا چاہیے کہ زہریلا تھا یا نہ تھا۔ اس لیے فوری احتیاط اور علاج کی طرف قدم اٹھانا ضروری ہے۔

سب سے پہلی تدبیر یہ ہے کہ ایک مضبوط کپڑے کی ڈوری یا ربڑ یا رسی سے کاٹے ہوئے مقام سے کچھ اوپر مضبوط باندھ دیا جائے تاکہ دل اور ڈسے ہوئے مقام میں دوران خون کا تعلق کم سے کم کر دیا جائے۔ بندش میں آر پار ایک لکڑی کا ٹکڑا بھی لگا دینا چاہیے اس کو ٹگیپر کہتے ہیں (دیکھو شکل ۱ و ۲) پھر ایک ٹگیپر کے اوپر دوسرا دوسرے کے اوپر تیسرا بھی باندھ دینا چاہیے۔ اس کے بعد



(ٹگیپر کا طریقہ)

یا تو طبیب کو بلایا جائے یا تدابیر ذیل میں سے جو ہو سکے عمل کیا جائے۔

پہلے تو چاقو یا سیفٹی ریزر کے بلیڈ سے زخم کے مقام کو چیر کر جتنا برداشت ہو سکے خون بہایا جائے یا اس پر سکنگ کپ (خون چوسنے والے پمپ) جو ملتے ہیں لگا یا جائے یا کوئی شخص خون منہ سے کھینچے۔ کھینچنے والے شخص کو کوئی ضرر نہیں پہنچتا۔ اگر ضرر کا اندیشہ ہو تو لیموں کا رس ملے پانی یا تمباکو کے پانی سے کلیاں کرلے۔ تھوڑا سا خون اس طرح نکال لینے کے بعد یا تو وہاں پر داغ دینا چاہیے یا بارود رکھ کر اڑا دیا جائے یا میگنیٹ آف پٹاشش پانی میں گھول کر (ایک حصہ یہ دوا اور ۹۹ حصے پانی یا کچھ گاڑھا) اسکا انجکشن خون میں پہنچا یا جائے یا اس کا سفوف زخم پر اچھی طرح لگا دیا جائے پرمنگنیٹ آف پٹاش کی اس کیس میں بڑی کارگزاری رہی ہے اس کے فوائد سے انکار نہیں کیا جا سکتا ایسے موقعوں پر اس نے بہت سی جانوں کو بچالیا ہے۔ خون چوسنے کے بجائے جونکیں لگانے کا طریقہ بھی اچھا ہے۔ لیموں کا رس پلانے سے بھی مریض کو فائدہ پہنچ سکتا ہے۔ کاربونیٹ آف ایمونیا کی شیشی سونگھانا بھی

بیمار کو اس خرا

مقام

اگر مر

بنا

کورسیلا والے اس سے بھی بری تعریف کی ہے۔

کلورائڈ آف گولڈ مقام زہر پر لگانا بھی بہت فائدہ مند ہے سٹرکینائن نائٹریٹ کا انجکشن ہر ۲۰ منٹ پر دینا بھی مفید ہے یہاں تک کہ ہوش آجائے۔ ایک ڈاکٹر حقہ کے تمباکو کے پانی سے انجکشن دینا بھی نہایت مفید بتاتے ہیں۔

طب قدیم کا طریقہ علاج: ہارمس ہولڈ انسائیکلوپیڈیا میں لکھا ہے "مشرق میں سانپ کے فادزہر ادویات جو نیار ہوتی ہیں انکے فوائد کو مغربی اطبا نے بھی تسلیم کیا ہے۔" کئی تریاق ہیں جن کے نسخے قرابادینوں میں مذکور ہیں جیسے تریاق مثرودیطوس، تریاق افاعی، تریاق فاروق وغیرہ نہایت فائدہ مند ثابت ہوئے ہیں، مگر ان کی تیاری آسان نہیں ہے۔ سانپ کاٹنے پر خون بہانے، داغ دینے اور خون چوسنے کا طریقہ طب قدیم ہی کا ہے۔ ذیل کا تریاق آسانی سے بن سکتا ہے حکیم زکریا رازی نے طب منصوری میں لکھا ہے کہ اطبا کی ایک جماعت نے اس کے فوائد کی شہادت دی ہے۔

انیسون ۱۰ درم، فلفل ۳ درم، زراوند مدحرج ۱ درم، جند بید ستر

اہلہ درم شہد میں ملاکر معجون بنالیں۔ خوراک ۶ ماشے

یونانی اطبا لکھتے ہیں کہ مہرۂ مار جسے حجرالحیۃ کہتے ہیں پتھر پر گھس کر چٹانا بھی سانپ کے کاٹے کو اچھا کر دیتا ہے۔ نیز عضو ڈسے ہوئے پر حب الغار، بابونہ، پیاز دشتی سب ملا کر یا کوئی ایک کوٹ پیس کر لگانا بھی مفید ہو۔ "انڈین ایگری کلچر" کی ایک اشاعت میں لکھا ہے کہ ایک شخص نے تجربہ کیا کہ درخت مدار یعنی آکھ کے بیجوں یا آکھ کے دودھ کو زخم پر لگانا بہترین علاج ہے۔ ایک پادری کو یہ نسخہ معلوم تھا جس سے بہت سوں کا علاج کیا اور شفا ہو گئی مگر اس کو وہ ایک راز کی طرح برسوں چھپاتا رہا۔

اس کا ایک نسخہ یہ بھی ہو۔ آکھ کی ملائم کونپلوں کو ہاتھ سے ملیں اس میں تھوڑا سا دودھ ملا کر ایک بڑی گولی بنالیں۔ اس گولی کو پانی سے مریض کو آدھ آدھ گھنٹے کے وقفہ سے کھلائیں۔ آرام ہوتا جائے تو گھنٹہ گھنٹہ بھر بعد دیں۔ گولی دینے سے اگر قے ہوتی ہے تو جلد آرام ہونے کی علامت ہے۔

بعض لوگوں نے تجربہ کیا ہو کہ سانپ کاٹے شخص کو ۱۰ تولے یا ۲۰ تولے تک شہد چٹانا بھی نہایت درجہ مفید ثابت ہوا ہے۔ بغیر کسی اور دوا کے اس سے صحت ہو گئی ہے۔

حکیم سدیدی کے مجربات میں لکھا ہے کہ لہسن پیس کر شراب کے ہمراہ کھلانا اور لیپ کرنا بھی شفا بخش ہو۔

حکیم سدیدی لکھتے ہیں کہ لہسن تو گاؤں والوں کا تریاق ہو یونہی یا شراب کے ساتھ اس کو کھلانا اور زخم پر لگانا بے حد مفید ہو۔ ریٹھے کا کف پلانا بھی فائدہ مند سمجھا جاتا ہے۔

ایک صاحب یہ نسخہ مفید بتلاتے ہیں۔ ماہ جیٹھ میں جامن کے درخت کی چھال لے کر سایہ میں خشک کر کے شیشی میں بھر لیں۔ بوقتِ ضرورت ۵ تولے یہ سفوف ایک تولہ مرچ سیاہ میں پیس کر تازہ پانی کے ساتھ مریض کو پلائیں۔

احتیاطی تدابیر

جس علاقہ میں سانپ زیادہ ہوں وہاں جہاں تک ہو سکے چارپائی پر سوئیں جس پر مسہری لگائی گئی ہو۔ ننگے پیر باہر نہ نکلیں۔ ممکن ہو تو لانگ بوٹ پہنیں اور ہاتھ میں دستانے رکھیں۔ رات کو نکلیں تو قندیل یا ٹارچ ضرور ساتھ رکھیں۔ روشنی کو دور سے دیکھ کر یہ جانور اکثر بھاگ جاتا ہو۔ گھر میں اگر بل ہو تو اس میں نوشادر کا پانی یا تمباکو کا پانی ڈال دیں کہتے ہیں کہ جس گھر میں جرنیم کا پودا لگا یا گیا ہو اس میں سانپ داخل نہیں ہوتا۔ ہو سکے اکثر انگریز لوگ ہندستان میں اپنے باغوں میں یہ لگایا کرتے تھے اس کے تدارک کے لیے نیولا یا مور پالنے کا بھی ایک اصول ہو۔

عام صحت کو اچھی رکھیں۔ غذا مقوی و زود ہضم کھایا کریں۔ زیادہ مصالحہ دار اور نمکین کھانوں سے پرہیز رکھیں۔ ان کھانوں کی وجہ سے زہر خون میں جلد سرایت کر سکتا ہے۔



کچھ چھینکنے کی بابت



چھینک سے انسان کی بہت سی خصوصیات واضح ہوجاتی ہیں مثلاً زوردار آواز کی تندوتیز چھینک سے خودمختاری اور بے تعلقی کا اظہار ہوتا ہے یا مثلاً بے پروائی سے کسی خاص توجہ کے بغیر چھینک کر اپنے کام میں مصروف رہنا ایک بلند ذہنیت کی، زندگی کی معمولی باتوں کی طرف سے بے اعتنائی ظاہر کرتا ہے یا ناک کے اندر معمولی تشنجی حرکت سے لیکر چھینک کے انتہائی حدوں تک پہنچنے کے غیر اختیاری عمل تک مذہبی عبادت اور عقیدت کی طرح منہمک رہنا عیش پسندی کی علامت ہے۔ چھینکیں مختلف قسم کی ہوتی ہیں اور ان کا فرق ایک معمولی آدمی بھی آسانی سے سمجھ سکتا ہے۔ ایک چھینک شاندار ہوتی ہے اس میں وجاہت اور وقار ہوتا ہے جیسے کسی عمامہ اور جبہ پہنے ہوئے بڑی سے بڑی داڑھی والے مولانا کو نکاح پڑھاتے وقت چھینک آجائے۔ پھر ایک چھینک جھنجھناتی ہوئی پُرشور اور جھٹکے دار ہوتی ہے۔ یہ چھینک ایک ایسے بس زن مرید خاوند کی ہوتی ہے اور اس سے یہ ظاہر کرنا مقصود ہوتا ہے کہ کبھی کبھی ہم بھی اپنی مرضی کے مطابق کام کرسکتے ہیں۔ ایک چھینک بہت سنجیدہ متین اور پرتکلف ہوتی ہے مگر اکثر اس بیچاری کا رومال سے گلا گھونٹ دیا جاتا ہے۔ اسی قبیل کی زنانہ چھینک ہے جو بہت نازک ہوتی ہے اور قریب قریب ہمیشہ ریشم کے رومالوں میں گھٹ کر رہ جاتی ہے اور بھی بہت سی قسمیں ہوسکتی ہیں، مثلاً اتفاقی چھینک، فلسفیانہ چھینک۔ غرض چھینک کی قسموں کی کوئی حد نہیں۔

مگر ایک چھینک تمام چھینکوں میں مشترک ہے، کیسا ہی سخت قسم کا خشک اور ناتراشیدہ چہرہ ہو، چھینکتے وقت ڈھیلا ہوکر ایک قسم کی مسکراہٹ سی اپنے اوپر طاری کرلیتا ہے۔ کیسا ہی آدمی ہو، چھینک اس کے چہرے کا مصنوعی نقاب اتار کر پھینک دیتی ہے اور ایک قسم کا خوش طبع گاؤدی پن اس پر طاری ہوجاتا ہے یعنی وہ اچھا خاصا انسان نظر آنے لگتا ہے۔

اور یہ ناگزیر ہے، چھینک کے نرغے میں پھنس کر چہرے کا مصنوعی انداز اور توازن قائم رکھنے کی کوشش کرنا حماقت ہے۔ چھینک کا نوٹس ملتے ہی سارا بدن ایسا ہوجاتا ہے جیسے کسی نے جھنجھوڑ کر رکھ دیا ہو جیسے ایک مکھی تیز چلتے ہوئے برقی پنکھے کے سامنے آجائے۔ سارے اعضا کھینچنے لگے، پٹھے چٹخنے لگے اور جب چھینک کا حملہ ختم ہوا تو جسم میں ایک عجیب ڈھیلا پن سا ظاہر ہوا جیسے تھکن اتر رہی ہے اور اطمینان حاصل ہورہا ہو۔ معمولی سی یا تھوڑی سی چھینک کوئی معنی نہیں رکھتی، چھینک یا تو پورے زور کے ساتھ آئیگی یا آئیگی ہی نہیں۔ چھینک اوپر کو اور کسی طرف جانے کو کبھی گوارا نہیں کرتی۔ وہ انسان کے حواس پر اپنا پورا قبضہ جمالیتی ہے جب وہ آتی ہے تو تمام سرگرمیاں معلق اور معطل ہوجاتی ہیں۔ چھینک سے رگ رگ میں جھٹکا پہنچ جاتا ہے جسمانی ورزش کا کوئی نظام ایسا نہیں ہے جس سے جسم کو ایسے جھٹکے پہنچتے ہوں جیسے چھینک سے پہنچتے ہیں۔ اس اعتبار سے چھینک ایک عطیۂ قدرت ہے، ایک نعمت ہے روزانہ ایک چھینک ضرور ...

دالا بھی

کبھی

بدنصیب

اور یہ بھی

سوچا کرتا ہوں کہ اگر کوئی شخص غلط موقع پر اور غلط جگہ چھینک دے تو کیا ہو۔ مثلاً ایک چور ہو جو نقب لگانے کے بعد قیمتی زیوروں کا بکس کھول رہا ہو اور اسے یکایک چھینک آجائے۔ یا مثلاً ایکٹر ہو، اسے بادشاہ بنا کر سٹیج پر لایا گیا ہے، اس کے سر پر تاج ہے اب اگر اسٹیج پر آتے ہی اسے ایک شاندار چھینک آجائے اور اس کا تاج اس کے سر پر سے کود کر تماشہ دیکھنے والوں کے پیروں میں جا پڑے۔

میرے نزدیک تو چھینکنے کی تعلیم اسکولوں میں دینی چاہیے علمی بھی اور عملی بھی کیا اچھا ہو کہ کوئی حد کا بندہ اس نام کی کتاب لکھ ڈالے "چھینکنے اور لوگوں پر اثر ڈالنے کے طریقے" حکومت کو چاہیے کہ چھینکوں کے متعلق ایک تحقیقاتی کمیشن مقرر کرے جو اس امر کے متعلق رپورٹ پیش کرے کہ چھینکنے کو بھی ذبیحۂ گاؤ کی طرح ممنوع قرار دیا جائے یا خاندان کی منصوبہ بندی کی طرح ایک پچاس سالہ منصوبے کے تحت اس کو ترقی دی جائے۔

تھرمامیٹر کی کہانی

پیمائش کے تمام سائنٹی فک آلات میں جس قدر عام مقبولیت تھرمامیٹر یا تپش پیما کو حاصل ہوئی اتنی کسی آلے کو نہیں ہوئی گو تھرمامیٹر کی ایجاد کو تین صدی سے زیادہ عرصہ نہیں گزرا۔

اس میں شبہ نہیں کہ ہمارے بزرگوں میں سے بعض نے تپش پیمائی کے لیے بعض بھونڈی قسم کے آلے ایجاد کر لیے تھے اور وہ ان سے خاصی اچھی طرح کام نکال لیتے تھے۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ ٹھیک ٹھیک پیمائش کے لیے آلہ گیلیلو کے زمانے یعنی سترہویں صدی عیسوی سے پہلے وجود میں نہیں آیا تھا۔ یقینی طور پر تو نہیں کہا جا سکتا لیکن پھر بھی آجکل یہ بات عام طور پر تسلیم کی جاتی ہے کہ پہلا صحیح طور پر کام کرنیوالا تھرمامیٹر مشہور اطالوی محقق طبیعات و ہیئت گیلیلو نے ایجاد کیا۔ یہ تو نہیں کہا جا سکتا کہ گیلیلو کا خیال بالکل طبع زاد تھا یا کہیں اور سے اس نے یہ خیال اُڑایا تھا، لیکن یہ بات یقینی ہے کہ اسی مشہور سائنٹسٹ نے سب سے پہلے تھرمامیٹر دنیا کو دیا۔

اپنی ابتدائی صورت میں گیلیلو کے تپش پیما میں ایک نلکی تھی اور اس کے سرے پر ایک بلب لگا ہوا تھا، ایک شیشے کے برتن میں پانی لے کر بلب کو اس میں ڈبوتے تھے۔ جب بلب کو گرمی پہنچائی جاتی تھی تو اس کے اندر والی ہوا پھیل جاتی تھی اور بھاپ کے پانی کو نیچے کی طرف دھکیل دیتی تھی

اس کے بعد گیلیلو نے اس میں تھوڑی سی اور اصلاح کی، اب پانی کے علیحدہ برتن کی ضرورت نہیں رہی۔ صرف نلکی باقی رہی۔ اس کے ایک سرے پر وہی پہلے کی طرح ایک بلب تھا اور دوسرے سرے پر خزانۂ آب۔ اس آلے کو گیلیلو تیل یا شراب سے بھر لیتا تھا لیکن اصول کا روہی تھا جو پہلے آلہ کا تھا، یعنی اوپر کا بلب گرم کیا جاتا تھا، اس سے ہوا پھیلتی تھی جو سیال کو ٹیوب میں نیچے دھکیل دیتی تھی۔

اصل میں گیلیلو کے آلے محض تھرمامیٹر نہیں تھے وہ باد پیما اور مقیاس الہوا بھی تھے اس لیے کہ عمودی نلکی میں سیال کی سطح پر فضا کا خارجی دباؤ بھی اثر انداز ہوتا تھا۔ غالب خیال یہ ہے کہ گیلیلو اسکا اندازہ نہیں کر سکا تھا۔

گیلیلو کے آلے سنہ ۱۶۰۳ء میں بنائے گئے تھے، اس کے بعد ایک مدت تک کسی نے اس طرف توجہ نہیں کی۔ آخر ۱۶۵۴ء میں فلورنس کی سائنٹی فک اکیڈمی میں کسی نامعلوم شخص کو یہ اہم بات سوجھی کہ سیال کو نلکی کے اندر سر بمہر کر کے گرمی کو ناپنا چاہیے۔ یہی ہمارے جدید تھرمامیٹر کی ابتدا تھی اور ہمارے تمام سیال پھیلانے والے آلے اسی کی بنیاد پر تیار کیے گئے۔

آجکل آپ تھرمامیٹروں پر حرارت کو ناپنے کے مختلف نشانات جو دیکھتے ہیں یہ پہلے نہیں تھے۔ پہلے کوئی مسلّمہ اصول اور درجہ وار ترتیب یا تقسیم نہیں تھی جس کے ذریعہ بالکل صحیح اندازہ حرارت کا کیا جا سکے۔

سنہ ۱۷۰۱ء میں سر آئزک نیوٹن نے سب سے پہلے تھرمامیٹر کی نلکی کے قطر معلوم کرنے کا رواج شروع کیا یعنی اس نے پانی کے نقطۂ انجماد و نقطۂ تبخیر کے نشانات قائم کیے لیکن نیوٹن کی درجہ بندی بھونڈی ناکافی اور ناقابلِ عمل تھی۔ تپش پیما کے ارتقا میں دوسرا قدم پارے کے تھرمامیٹر بنانا تھا۔ مشہور ماہر فلکیات رومر نے سنہ ۱۷۰۹ء میں سب سے پہلا پارہ بھرا ہوا تھرمامیٹر بنایا۔ لیکن رومر کے تھرمامیٹر بھدے اور بھونڈے سے تھے اور ان کا رواج نہیں ہو سکا۔

اس میں شبہ نہیں کہ پہلا شخص جس نے حقیقت میں کارآمد تھرمامیٹر بنایا ایمسٹرڈم کا باشندہ جبرئیل ڈینیل فارن ہائٹ تھا۔ اس نے تھرمامیٹر کو ایک معمولی کھلونے کے درجے سے بلند کر کے ایک بالکل صحیح قابلِ اعتماد اور نہایت مفید آلے میں تبدیل کر دیا۔ فارن ہائٹ کو اگر "بابائے تھرمامیٹر" کا لقب دیا جائے تو نہایت مناسب ہوگا۔ اس امر کا اندازہ کر کے کہ پارہ اپنے کم نقطۂ انجماد اور اونچے نقطۂ تبخیر کی وجہ سے اور اپنے متناسب پھیلاؤ کے سبب سے اور اس لیے کہ وہ جمتا یا چپٹتا نہیں ہے تھرمامیٹر کے لیے سب سے زیادہ مفید سیال ہے، فارن ہائٹ نے اعلا درجہ کے تھرمامیٹر تیار کرنے شروع کیے۔ فارن ہائٹ پہلا شخص تھا جس نے تھرمامیٹر پر معینہ فاصلوں پر علاماتِ پیمائش لگائے۔ اس نے اپنے آلوں کے بلب نمک اور برف کی ایک مقررہ محدود مقدار میں ڈالے اور جہاں پارہ سب سے نیچے پہنچ گیا وہاں صفر (۰) کی علامت قائم کی۔

اس کے بعد اس نے انسان کے جسم کی حرارت ناپی اور اس سے مطابقت حاصل کرنے کے لیے ۹۶ پیمانۂ حرارت کی دکانیاں قائم کیں، تب اسے معلوم ہوا کہ جن آلوں پر اس طرح علامتیں قائم کی گئی ہیں جب ان کو

گھلتے ہوئے برف میں ڈالا جاتا ہے تو ۳۲ درجہ حرارت ظاہر کرتا ہے اور جب ابلتے ہوئے پانی میں ڈالے جاتے ہیں تو ۲۱۲ درجہ حرارت ظاہر کرتے ہیں اس طرح ہمارے موجودہ تھرمامیٹر میں فارن ہائٹ درجہ داری ترتیب ۳۲ اور ۲۱۲ درجہ حرارت علی الترتیب پانی کا نقطہ انجماد اور نقطہ تبخیر ظاہر کرتی ہے۔

برطانیہ اور امریکا میں یہی فارن ہائٹ درجہ داری ترتیب والا تھرمامیٹر روزمرہ کے استعمال میں ہے لیکن سنٹی گریڈ درجہ داری ترتیب والا تھرمامیٹر جس کو سلسیس نے اٹھارھویں کے آخر میں رائج کیا اس سے بہت زیادہ بہتر ہے اور تمام دنیا میں سائنٹسٹ اسی کو استعمال کرتے ہیں۔ سنٹی گریڈ تھرمامیٹر میں پانی کا نقطہ انجماد صفر (۰) درجہ حرارت سے ظاہر ہوتا ہے اور پانی کا نقطہ تبخیر ۱۰۰ درجہ حرارت ہے۔

پارے سے بھرے ہوئے تھرمامیٹر کی برتری اور تفوق پر جو فارن ہائٹ کو یقین تھا وہ پورے طور پر صحیح ثابت ہوا کیونکہ اٹھارھویں صدی عیسوی کے آخر تک جتنے بھی تھرمامیٹر بنائے گئے وہ سب اسی کی مطابقت اور پیروی کرنے لگے۔ یہ صحیح ہے کہ رنگین اسپرٹ سے بھرے ہوئے تھرمامیٹر اب بھی بہت بڑی تعداد میں بنائے جاتے ہیں۔ یہ آلے روزمرہ کے استعمال میں ضرور کارآمد ہیں لیکن درستی اور صحت میں وہ پارے سے بھرے ہوئے تھرمامیٹروں کا مقابلہ نہیں کر سکتے۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ رنگین اسپرٹ والے تھرمامیٹروں کی تیاری پر لاگت بہت کم آتی ہے۔

مخصوص اور محدود مقاصد کی تکمیل کے لیے جو مختلف قسموں کے تھرمامیٹر تیار کیے جاتے ہیں ان کی تفصیل بیان کرنا بہت مشکل ہے۔ بجلی کے تھرمامیٹر زیادہ تیز حرارت کو ناپنے کے لیے بہت رائج ہیں

لیکن ان تمام نئی قسم کے تھرمامیٹروں کی ایجاد کے باوجود ٹھیک ٹھیک صحت کے ساتھ درجۂ حرارت بتانے کے لیے فارن ہائٹ کے رائج کیے ہوئے سیدھے سادے پارے کے تھرمامیٹر سے کوئی بازی نہ لے جا سکا

کودوں کی غذائی اہمیت

اس برصغیر کی مختلف علاقائی زبانوں میں کودوں کے مختلف نام ہیں مدراس، حیدرآباد اور میسور کی ریاستوں میں اس کی بڑی اہمیت ہے۔ کودوں کی فصل تھوڑے عرصہ تک رہتی ہے اور اس کی کاشت معمولی بارش اور کم زرخیز زمین میں بھی کی جاسکتی ہے۔ فی ایکڑ زمین میں اوسط پیداوار پانچ سو پونڈ ہوتی ہے جو اچھی فصل میں آٹھ سو پونڈ تک پہنچ جاتی ہے۔

اس کی بھوسی اتار کر اسے عموماً چاول کی طرح پکا کر کھاتے ہیں یا پیس کر اس کی پوڈنگ یا روٹی بنا لیتے ہیں۔ کودوں کی کیمیاوی ترکیب پر کافی تحقیقات کی گئی ہے لیکن ابھی تک صرف حیوانات پر اس کی غذائی اہمیت کے تجربات ہوسکے ہیں۔ زیر نظر مضمون میں کودوں کی غذائی اہمیت کا موازنہ گندم سے کیا گیا ہے۔

موجودہ تحقیقات کے لیے کودوں کا نمونہ حکومت مدراس کے ملٹ اسپیشلسٹ سے حاصل کیا گیا۔ پہلے اچھی طرح اس کا کوڑا کرکٹ صاف کر لیا گیا اور پانی میں بھگو کر اس کی بھوسی اتار لی گئی۔

کودوں اور گندم کے اجزائے ترکیبی۔ گوشوارہ ۱

نمبر شمار	اجزاء		کودوں (دانہ سالم)	کودوں (دانہ بھوسی اتری ہوئی)	گندم
۱	نمی	فیصدی میں	۱۱٫۰	۱۱٫۰	۱۰٫۹
۲	ریشہ	״	۹٫۶	۰٫۷	۱٫۳
۳	معدنی اجزا	״	۳٫۵	۱٫۷	۱٫۵
۴	پروٹین	״	۷٫۲	۷٫۱	۱۳٫۱
۵	چکنائی	״	۴٫۹	۲٫۱	۱٫۴
۶	کاربوہائیڈریٹ	״	۶۳٫۸	۷۷٫۴	۷۱٫۸
۷	کیلشیم (ملی گرام)	״	۲۴٫۰	۱۹٫۰	۴۶٫۰
۸	فاسفورس (״)	״	۳۲۰٫۰	۱۵۹٫۰	۳۲۰٫۰
۹	لوہا (״)	״	۷٫۰	۲٫۶	۵٫۴
۱۰	تھیامین	״	۳۴۶٫۰	۳۰۶٫۰	۳۹۵٫۰

سالم کودوں اور بھوسی اتری ہوئی کودوں کو کیمیاوی تجزیہ کیلیے تیار کرنے میں اچھی طرح پیس کر انتہائی باریک چھلنی میں چھان لیا گیا۔

کوٹی ہوئی کودوں اور سالم گندم کی غذائی اہمیت کا تعین چوہوں کی بڑھوتری سے کیا گیا اس کی تفصیلات گوشوارہ ۲ میں ملاحظہ فرمائیے۔

گوشوارہ ۲

	نمبر شمار	غذا کی تفصیلات	یومیہ خوراک	وزن میں ہفتہ وار اضافہ
*	۱	معمولی نباتی غذا معہ کودوں	۸٫۷ گرام	۲۹٫۵ گرام
*	۲	معمولی نباتی غذا معہ گندم	۵٫۷ ״	۸٫۷۹ ״
‡	۳	کیلشیم کیساتھ کودوں والی غذا	۸٫۴ ״	۲٫۰۲ ״
‡	۴	کیلشیم کیساتھ گندم والی غذا	۶٫۶ ״	۸٫۰۶ ״

* ـ کودوں یا سالم گندم جز ۵ر۷۸۔ لال چنے کی دال جز ۰ر۵۔ پتے دار ترکاری جز ۱ر۲۔ غیر پتے دار ترکاری (آلو اور بینگن وغیرہ) جز ۲ر۸ مونگ پھلی کا تیل جز ۰ر۵۔ ملائی اترے ہوئے دودھ کا پوڈر جز ۱ر۹۔ نمک جز ۱ر۲

‡ ـ کودوں یا سالم گندم جز ۸ر۲۹۔ مونگ پھلی کا تیل جز ۰ر۵۔ کیلشیم لیکٹیٹ جز ۲ر۱۔ شارک مچھلی کا تیل جز ۰ر۱۔

تجربہ کے لیے یہ غذائیں ۸ ہفتے تک ۲۸ روز چوہوں کو کھلائی گئیں جنہیں جنس اور وزن کے اعتبار سے الگ الگ گروہوں میں تقسیم کر دیا گیا۔ ہر ایک گروہ چھے چوہوں پر مشتمل تھا۔ کودوں اور گندم پر الگ الگ پرورش پانے والے چوہوں کی بڑھوتری کی رفتار میں ایک نمایاں فرق تھا جس سے ثابت ہوتا ہے کہ گندم کی نسبت کودوں میں زیادہ غذائیت ہے اور اسے اب ایک فضول شے نہیں کہا جا سکتا۔ اس تجربے سے محققین کی کافی حوصلہ افزائی ہوئی اور انھوں نے کودوں کا مقابلہ دوسری غذائی اشیاء سے بھی شروع کر دیا ہے۔ تجربے ہو رہے ہیں اور یقیناً ان کے نتائج بھی حوصلہ افزا ہوں گے۔

طاعون کی کہانی

پاسچر انسٹی ٹیوٹ (تہران) کے ۲۷ سالہ ڈاکٹر محمد بہمن یار جو انسدادِ طاعون کے سلسلہ میں بیوی بچوں کے ساتھ ہندستان آئے ہوئے تھے مسلسل آٹھ مہینے تک اتر پردیش (یو۔پی) میں اپنی تحقیقات مکمل کرنے کے بعد اپنے وطن واپس جاتے ہوئے حال میں دہلی سے گزرے۔ یہاں اپنے مختصر سے قیام کے دوران ڈاکٹر موصوف نے نامہ نگاروں کو اپنے وہ دلچسپ تجربات سنائے جو انھوں نے اتر پردیش میں طاعون پر ریسرچ کے دوران کیے تھے۔ مسلسل آٹھ مہینے تک دیہات اور کھیتوں میں ریسرچ کرنے کے بعد ڈاکٹر بہمن یار آج بڑی خود اعتمادی کے ساتھ یہ دعوا کر سکتے ہیں کہ انھوں نے ہندستان میں طاعون کے "اڈے" دریافت کر لیے ہیں۔

ڈاکٹر موصوف حکومت اتر پردیش کی تحریک پر عالمی ادارۂ صحت کی طرف سے یو۔پی میں انسداد طاعون کے سلسلہ میں ہندستان آئے ہوئے تھے۔ ریاستی حکومت کی اس تحریک کو مرکزی حکومتِ ہند اور میڈیکل ریسرچ کی انڈین کونسل کی امداد حاصل تھی۔ ڈاکٹر بہمن یار نے بتایا کہ انھوں نے اور ان کے ساتھیوں نے ہندستان میں اس مہلک بیماری کا سراغ لگا لیا ہے۔ موصوف نے مزید بتایا کہ "ہم نے اتر پردیش کے مختلف ضلعوں کے سو دیہات میں کام کیا اور ہماری تحقیقات کھیتوں اور گاؤں کے مکانوں تک پھیلی ہیں" انھوں نے کہا کہ "ہماری تحقیقات کا مقصد یہ معلوم کرنا تھا کہ ہندستان میں وبا بننے سے پہلے طاعون کی کیا صورت ہوتی ہے۔ ایران میں تو تجربہ یہ بتاتا ہے کہ اصل میں جنگلی چوہا اس وبا کی جڑ ہوتا ہے لیکن ہندستان میں اس خیال کی تصدیق نہیں ہو سکی۔ عام لوگوں اور سائنس دانوں کا یہ خیال ہے کہ یہاں طاعون کی وبا گھریلو چوہے سے پھیلتی ہے"۔

ڈاکٹر بہمن یار نے جنگلی اور گھریلو چوہوں کی سرگرمیوں کی مزید وضاحت کرتے ہوئے بتایا کہ ہندستان میں طاعون کے پسو جنگلی چوہے سے گھریلو چوہے تک پہنچتے ہیں اور ظاہر ہے کہ گھریلو چوہے سے انسان تک پہنچنا ان کیلیے مشکل نہیں ہوتا یہاں تک کہ ایک خطرناک چکر بن جاتا ہے۔ اس ایرانی سائنس داں نے یو۔پی کے مختلف دیہات کے دورے کیے جہاں کھیتوں کو کھود کر چوہے نکالے گئے، بعض دن تو انھیں پانچ روپے فی چوہا ادا کرنے پڑے۔

ڈاکٹر موصوف نے ایک دلچسپ بات بتائی کہ کسی کسی دن تو سو سو چوہے مل جاتے تھے اور کسی دن ہم لوگ صرف ایک چوہے کے لیے ترس جاتے تھے۔ تجربہ گاہ میں جنگلی و گھریلو چوہوں اور پسوؤں پر یہ معلوم کرنے کے لیے تجربے کیے گئے کہ کس میں طاعون پھیلانے کی کتنی صلاحیت ہوتی ہے اور بعض دن تو تجربہ کرتے کرتے صبح ہو جاتی تھی۔

طاعون کے اڈے معلوم کر لینے کے بعد ڈاکٹر محمد بہمن یار کے سامنے یہ سوال آیا کہ اس وبا کے انسداد کے کیا طریقے ہو سکتے ہیں اس سلسلہ میں انھوں نے بتایا کہ "ہم جنگلی چوہوں کو نہیں مار سکتے کیونکہ وہ دس بیس فٹ تک گہرے اور چالیس فٹ لمبے بلوں میں رہتے ہیں۔ اور نہ سب کے سب گھریلو چوہوں کو مارنا ممکن ہے۔ بس طاعون سے بچنے کی صرف ایک ہی صورت نظر آتی ہے اور وہ یہ ہے کہ پسوؤں کا خاتمہ

لگے۔

ان

کے

جاتی

کا کوئی سستا اور آسان طریقہ معین کیا جائے۔

ہندستان سے واپس جانے کے بعد بھی ڈاکٹر بہمن یار کی تحقیقات ختم نہیں ہوگی۔ وہ اور تجربہ کرنے کے لیے اپنے ساتھ ڈیڑھ سو چوہے پاسچر انسٹی ٹیوٹ لے جا رہے ہیں۔ انھوں نے یہ امید ظاہر کی ہے کہ "اب جب کہ یہ معلوم ہو چکا ہے کہ طاعون کی وبا کہاں سے پھیلتی ہے ہندستان کے ذمہ دارانِ صحت اس وبا کے انسداد کا طریقہ ضرور بدل دیں گے"۔

آخر میں انھوں نے بتایا کہ "ہندستانی چوہوں پر تجربہ کرنے کے علاوہ کتے کے کاٹنے پر بھی ریسرچ جاری رکھیں گے"۔

ان سے معلوم ہوا کہ حکومتِ انڈونیشیا نے بھی انھیں مدعو کیا ہے جہاں وہ طاعون پر مزید تحقیق کر سکیں گے۔

صحتِ نفس (۲)

(لفٹیننٹ کرنل ایم۔ ایچ شاہ)

اسلام کے لفظی معنی ہیں: امن، فرماں برداری یا سلامتی۔ محض کسی پرائیویٹ دیوتا کے ساتھ روحانی ربط پیدا کرنے کا نام اسلام نہیں بلکہ وہ زندگی کا ایسا نظام ہے جو حیثیت کے تمام پہلوؤں کا احاطہ کیے ہوئے ہے جس میں وہ نفس اور معاشرہ [illegible] ایسا طرز ہے جس کی بنیاد خدا اور آخرت پر رکھی گئی ہے [illegible] پہلوؤں کی نسبت خیال کیا ہے وہ ایک اندرونی اور بیرونی قوتوں کے ساتھ ایک مسلسل [illegible] اور محض اعتقاد اختیار کرنے کا مطالبہ نہیں [illegible] سے اپیل کرتا ہے۔

[illegible] وقِنِیْن٥ اور زمین میں ان لوگوں کے لیے
[illegible] یُبْصِرُوْنَ جو یقین رکھنے والے ہیں نشانیاں
موجودہ تحقیقات (۵۱ : ۲۰) ہیں اور تم میں بھی

اسپیشلسٹ سے حاصل کیا گیا ہے (اے محمد ان سے کہہ دو میں تو صرف
کیا اور پانی میں [illegible] ایک بات تمہیں سمجھاتا ہوں وہ یہ کہ تم محض خدا
[illegible] (۳۴ : ۴۶) کے لیے کھڑے ہو جاؤ دو دو اور ایک ایک پھر سوچو

طب نفسانی میں یقیناً کوئی سنگر ہے نہ اشارات کا کوئی نقشہ۔ اسلام میں اس کی کسوٹی کی حیثیت سے قرآن موجود ہے۔ یہ مقدس کتاب ان وحیوں کا مجموعہ ہے جو محمد صلی اللہ علیہ وسلم پر انھیں کی قوم کی زبان میں تھوڑی تھوڑی کر کے نازل ہوئی ہیں اور یہ کتاب

مَّوْعِظَةٌ مِّنْ رَّبِّكُمْ وَشِفَاءٌ — تمہارے پروردگار کی طرف سے نصیحت اور
لِّمَا فِي الصُّدُوْرِ وَهُدًى — اور اس چیز کے لیے جو دلوں میں ہے شفا
وَّرَحْمَةٌ لِّلْمُؤْمِنِيْنَ (۱۰ : ۵۸) — ہے اور ایمانداروں کے لیے رحمت ہے

قرآن کے مطابق خدا واحد اور آخری حقیقت ہے۔ اس کے پیغمبر اور ان کی کتابیں حقیقی ترقی کی راہبر ہیں۔ فرشتے قدرت کی نازک اور پراسرار قوتیں ہیں اور ان میں سے ہر ایک اپنے اپنے کاموں کے لیے مخصوص ہے۔ آخرت میں ایک ابدی زندگی ہے جس کے ساتھ اس کی منصفانہ سزا اور انعام ہے۔ انہی مفروضہ عقائد کی مدد سے اسلام انسانی زندگی کو موزوں معنی و مفہوم اور امتیاز عطا کرتا ہے اور ان ہی کی مدد سے وہ انسانیت کی صحت مندانہ ترقی کے لیے القا و ہدایت پیش کرتا ہے۔ جہاں تک یہ عقائد زیر بحث ہیں، اسلام کوئی اپچ نہیں رکھتا۔ دوسری طرف وہ اپنے پیغام کو عالمگیر بنانے کے لیے کھلے بندوں قدم بڑھاتا ہے

وَلَقَدْ بَعَثْنَا فِيْ كُلِّ اُمَّةٍ رَّسُوْلًا — اور ہم ہر امت میں کوئی نہ کوئی پیغمبر بھیجتے رہے ہیں (۱۶ : ۳۶)

قُوْلُوْٓا اٰمَنَّا بِاللّٰهِ وَمَآ اُنْزِلَ اِلَيْنَا وَمَآ اُنْزِلَ اِلٰٓى اِبْرٰهٖمَ وَاِسْمٰعِيْلَ وَاِسْحٰقَ وَيَعْقُوْبَ وَالْاَسْبَاطِ وَمَآ اُوْتِيَ مُوْسٰى وَعِيْسٰى وَمَآ اُوْتِيَ النَّبِيُّوْنَ مِنْ رَّبِّهِمْ لَا نُفَرِّقُ بَيْنَ اَحَدٍ مِّنْهُمْ وَنَحْنُ لَهٗ مُسْلِمُوْنَ (۲ : ۱۳۶)

(مسلمانو) کہہ دو کہ ہم ایمان رکھتے ہیں اللہ پر اور اس حکم پر جو ہمارے پاس بھیجا گیا اور اس پر بھی جو حضرت ابراہیم، حضرت اسمٰعیل، حضرت اسحٰق اور حضرت یعقوب علیہم السلام اور اولاد یعقوب کی طرف بھیجا گیا اور اس حکم پر بھی جو حضرت موسیٰ علیہ السلام اور حضرت عیسیٰ علیہ السلام کو ملا اور اس پر بھی جو کچھ اور انبیا علیہم السلام کو انکے پروردگار کی طرف سے دیا گیا۔ ہم ان میں سے کسی کے درمیان کوئی تفریق نہیں کرتے اور ہم تو اللہ تعالیٰ کے مطیع ہیں

طور طریق اور رویے سے متعلق قرآن انسانیت کی ترقی کے لیے ایک واضح ہدایت عطا کرتا ہے۔ اس کے بعض احکام خصوصاً وہ جو خدا اور کائنات کے ساتھ آدمی کے روابط سے تعلق رکھتے ہیں بنیادی طور پر دوسرے مذاہب کے احکام سے ملتے جلتے ہیں۔ لیکن خود اپنی بناوٹ کی نسبت آدمی کے ذہن سے تعلق رکھنے والا حکم بالکل اچھوتا ہے۔ اسلامی نمونہ زندگی اور اس کے رویے کا پورا مطلب سمجھنے کی غرض سے ہمارے لیے ضروری ہے کہ قرآن آدمی اور اس کی ساخت کے متعلق جو کچھ کہتا ہے ہم اس سے واقف رہیں۔

آدمی اور اس کی ساخت

قرآن خودی کے اندرونی پہلو پر اس طرح توجہ دلاتا ہے

اِنَّ اللّٰهَ لَا يُغَيِّرُ مَا بِقَوْمٍ حَتّٰى يُغَيِّرُوْا مَا بِاَنْفُسِهِمْ (۱۳ : ۱۱)

اللہ کسی قوم کی حالت میں تغیر نہیں کرتا جب تک وہ لوگ خود اپنی اس حالت کو نہیں بدل لیتے جو ان کے دلوں میں ہے

وہ آدمی کو ضعیف اور آسمانوں اور زمین کی وسعت کے اندر نا چیز و حقیر بیان کرتا ہے تاہم اسے تمام مخلوقات سے اشرف بھی شمار کرتا ہے۔ اصل کے لحاظ سے اس نے "روح و لاشی" سے تشکیل پائی ہے اور وہ قوانین طبیعی کا موضوع ہے۔ زندگی اور حرص، ارادت اور عقل کی صفات عطا ہونے کی وجہ سے وہ حیاتیاتی ہے۔ اس کے اندر بہ دیگی یا غیر مرتی ہستی کی خواہش بھی موجود ہے اور اس میں تو ہم پرستی بھی ہے جیسی حضرت یعقوب تک کی روح میں تھی۔ قرآن کی اصطلاح [illegible] (زندگی کی حرکت ارادی) اس سے مطابقت رکھتی ہے۔ اس کے علاوہ [illegible] استدلال اور پرستش کی اور [illegible]

کے ذریعے علم حاصل کرنے کی طاقت بھی رکھتا ہے اور اسے انتہائی طور پر یادگار، حافظہ اور لطیف روحانی کے لیے الفاظ بھی میسر ہیں۔ اس سے بھی زیادہ صراحت کے ساتھ وہ دل رکھتا ہے جس میں محبت اور نفرت کے احساسات ہوتے ہیں اور روح یا اسپرٹ رکھتا ہے جو خودی یا انا کو اس کی فطری غایت یعنی اس دنیا میں خدا کی خلافت اور ابدی زندگی میں اس کی رفاقت کی طرف رہنمائی کرتی ہے۔

آدمی اس طرح اپنی بناوٹ میں حیوانات کا شریک ہے بلکہ صرف استدلال ہی نہیں خدا کی عین روح اپنے اندر رکھنے میں اپنی ساخت میں کمال پیدا کرتا ہے۔ یہی وہ عنصر ہے جسے اسلام حیاتیات کے علاوہ انسانی کردار میں قابل لحاظ درجہ دینے کے لیے ابھارتا ہے اور اسی کی مدد سے انسان اس قابل ہوتا ہے کہ آزادی اور ماحول پر تصرف کرنے کی طاقت سے لطف اندوز ہو۔

اَوَلَمْ یَتَفَکَّرُوْا فِیْ اَنْفُسِہِمْ ، مَا خَلَقَ اللّٰہُ السَّمٰوٰتِ وَالْاَرْضَ وَمَا بَیْنَہُمَا اِلَّا بِالْحَقِّ وَاَجَلٍ مُّسَمًّی (۳۰ : ۸)	کیا انھوں نے اپنے دلوں میں غور نہیں کیا کہ اللہ تعالیٰ آسمان اور زمین کو اور ان چیزوں کو جو ان کے درمیان ہیں حکمت ہی سے اور ایک معین میعاد ہی کے لیے پیدا کیا ہے

جسمانی انا (خودی) اپنی فطرت کے اعتبار سے جسمانی وسائل ہی استقرار اور تحفظ کا متقاضی ہوتی ہے۔ حیوانی انا نفس امارہ، عورتوں سے، اولاد سے اور سونے چاندی کے انباروں کے ذخیروں اور داغ دیے ہوئے گھوڑوں اور مویشیوں اور زمین سے تسکین حاصل کرتی ہے۔ پراسرار اور کرشمہ انگیز حصہ کو بعض ارکانِ عبادت کی ادائی درکار ہوتی ہے جو جدید آداب مجلس اور اسکے قاعدوں میں بھی جلوہ گر ہو سکیں۔ عقلی حصہ مشاہدہ اور استدلال کو کام میں لانے کا مطالبہ کرتا ہے۔ جان یا روحانی حصہ خدا کی طرف جو اصل انا یا خودی ہے پلٹنے کی خواہش کرتا ہے۔ علم اور تجربہ کی بنا پر آدمی ایک ضمیر کی تشکیل بھی کر لیتا ہے جو نفس لوامہ (ایکیوزنگ سول) یا طب نفسانی کے نام نہاد زائد خادم (SUPEREGO) کی حیثیت سے کارفرما رہتا ہے۔

وَالشَّمْسِ وَضُحٰہَا وَالْقَمَرِ اِذَا تَلٰہَا وَالنَّہَارِ اِذَا جَلّٰہَا وَالَّیْلِ اِذَا یَغْشٰہَا وَالسَّمَآءِ وَمَا بَنٰہَا وَالْاَرْضِ وَمَا طَحٰہَا وَنَفْسٍ وَّمَا سَوّٰہَا فَاَلْہَمَہَا فُجُوْرَہَا وَتَقْوٰہَا قَدْ اَفْلَحَ مَنْ زَکّٰہَا وَقَدْ خَابَ مَنْ دَسّٰہَا (۹۱ : ۱—۱۰)	قسم ہے سورج کی اور اسکی روشنی کی (اور چاند کی جب سورج کے اور آئے قسم ہے دن کی جب وہ اس (سورج) کو خوب روشن کرے اور رات کی جب وہ اسکو چھپالے اور قسم آسمان کی اور اس ذات کی جس نے اسکو بنایا اور زمین کی اور اسکی جسنے اسے بچھایا) اور قسم ہے انسان کی جان کی اور اس ذات کی جس نے اسکو مکمل کیا پھر اسکی بدکرداری اور پرہیزگاری (دونوں باتوں) کا اسمیں الہام کیا۔ یقیناً بامراد ہوا جس نے اس (جان) کو پاک کر لیا اور نامراد ہوا جس نے اس کو (فجور و بدکاری میں) دبا دیا۔

جہاں جسمانی اشیا اور حیوانات ان قوانین کے اتباع کی پابند ہیں جو انھیں معمول و موضوع بنایا گیا ہے اور اس خاص غرض و مقصد کی اطاعت پر مجبور ہیں جو ان کے لیے مقرر کر دیا گیا ہے، آدمی کو اپنے اندرونی نیز بیرونی ماحول پر تسلط اور تحکم کے درجہ پر رکھا گیا ہے۔

اَلَمْ تَرَوْا اَنَّ اللّٰہَ سَخَّرَ لَکُمْ مَّا فِی السَّمٰوٰتِ وَمَا فِی الْاَرْضِ وَاَسْبَغَ عَلَیْکُمْ نِعَمَہٗ ظَاہِرَۃً وَّبَاطِنَۃً (۳۱ : ۲۵)	کیا تم لوگوں کو یہ بات معلوم نہیں ہوئی کہ اللہ نے تمام چیزوں کو تمھارے کام میں لگا رکھا ہے جو کچھ آسمانوں میں ہیں اور جو کچھ زمین میں ہیں اس نے تم پر اپنی نعمتیں ظاہری و باطنی پوری کر رکھی ہیں۔

آدمی کو اس بات کی ضروری آزادی بھی دی گئی ہے کہ وہ اپنے طریقے اور وسائل اختیار کرے اور ہر ایک (شخص) اپنے جبلی کے تقاضے پر عمل کرتا ہے

وَلِکُلٍّ وِّجْہَۃٌ ہُوَ مُوَلِّیْہَا (۲ : ۱۴۸)	(اور ہر ایک اپنا ایک قبلہ رکھتا ہے جس کی طرف وہ عبادت میں منہ پھیرتا ہے)

اس طرح قرآن کی رو سے یہ بات ثابت ہے کہ انسان کی ساخت میں بہت سے نزاعوں کی جڑیں موجود ہیں اور وہ اس بڑی بے چینی اور الجھن کا مخزن بنی ہوئی

اِرْ

ھَ

حَرْ

ساتھ ہی ماحول کو بن [illegible]

ایک کل کی حیثیت سے فرائض انجام دینا اور خدا کی طرف لوٹنا ہے جس کی طرف تمام چیزیں رجوع ہوتی ہیں تو اسے اندرونی و بیرونی پہلوؤں، اپنے معاشری و جسمانی ماحول، اپنے ماضی و حال اور مستقبل کو ایک دماغ یا نفس واحد اور ایک کل کے ساتھ ہم آہنگ بنانے کے وسائل رکھنے چاہییں

رَبُّنَا الَّذِیْٓ اَعْطٰی کُلَّ شَیْءٍ خَلْقَہٗ ثُمَّ ہَدٰی (۲۰ : ۵۰)	(ہمارا رب وہ ہے جس نے ہر چیز کو اسکے مناسب بناوٹ (فطرت) عطا کی پھر رہنمائی کی)

اس سے یہ نتیجہ نکلتا ہے کہ آدمی بے خطا ادراک کے لیے سر دست خیالات کا معترف ہو کر آخر وحی سے ہدایت پاتا ہے جو گوشت و روح اور جسم و دماغ کی سالمیت کے لیے خدائے واحد کی حقیقت سے متعلق نازل ہوتی ہے۔ چنانچہ

وَلَا خَوْفٌ عَلَیْہِمْ وَلَا ہُمْ یَحْزَنُوْنَ (۲ : ۳۸)	(ایسے لوگوں پر (سامنے میں) کوئی اندیشہ ہو گا نہ وہ مغموم اور رنجیدہ ہوں گے)

قرآن کے مطابق خدا یا اللہ نہ آگ، ہوا، پانی یا مٹی ہے۔ کوئی پاکیزہ محبت ہے بلکہ وہ حادی کی حیثیت سے ہستی کے تمام پہلوؤں کا جامع ہے۔ وہ خالق ہے اور آسمان و زمین کا نور ہے — جدید سائنس کی عام توانائی (انرجی) نہیں

بلکہ وہ ایک ایسی ہستی ہے جو رحمان بھی اور رحیم بھی طبیعی جہت میں وہ سمٹاؤ کے لیے قابض ہے اور پھیلاؤ کے لیے باسط ۔ حیاتیاتی جہت میں وہی مردو زن کے بڑھاؤ کے لیے ، خافض اختلاط کے لیے ہے ۔ جذباتی اعتبار سے وہ محبت کے لیے رحیم ، خوف کیلیے قاہر غصے کے لیے منتقم ۔ فراست کی سمت میں وہ مشاہدے کے لیے بصیر علم کیلیے علیم اور دانائی و حکمت کے لیے حکیم ہے ۔ معاشری پہلو سے وہ انصاف کے لیے عادل اور مہربانی کے لیے محسن ہے ۔ فلسفے میں صداقت کے لیے الحق ہے ، نیکی کیلیے بَرٌ ہے اور خوب صورتی کے لیے احسن ہے ۔ وہ اوّل اور آخر ہے اور مقصود ہے ۔ وہ ہادی ہے جو شعور ی ظاہر کو اور لاشعوری باطن کو بصیرت عطا کرتا ہے اور وہ شافی ہے ۔ یہ اور ایسے ہی دوسرے نام فطری اعمال و ترتیبات کے بھی نام ہیں اور یہ نام اسماء الحسنیٰ کی حیثیت سے اسلام کے لیے تصورِ ذات (EGO IDEAL) کی تشکیل کرتے ہیں ۔ اس طرح خدا اسلام میں محض انسان ہی کی طاقتوں کا رمز نہیں ہے بلکہ ایک ایسی حقیقت ہے جو اندرونی و بیرونی تمام قوتوں پر حاوی ہے اور جس کی تلاش زندگی کے تمام پہلوؤں میں ہونی چاہیے ۔

فَأَقِمْ وَجْهَكَ لِلدِّينِ حَنِيفًا ۚ فِطْرَتَ اللَّهِ الَّتِي فَطَرَ النَّاسَ عَلَيْهَا ۚ لَا تَبْدِيلَ لِخَلْقِ اللَّهِ ۚ ذَٰلِكَ الدِّينُ الْقَيِّمُ وَلَٰكِنَّ أَكْثَرَ النَّاسِ لَا يَعْلَمُونَ (۳۰ — ۳۰)

سو تم یکسو ہو کر اپنا رخ اس دین کی طرف رکھو ، خدا کی پیدائش کو لازم جانو (ترجمہ انگریزی : اپنے مقصد کو درست فطرت کی رو سے مقرر کرلو) وہ پیدائش یا فطرت جس پر اللہ نے آدمی کو پیدا کیا ہے ۔ اس کی اس پیدا کی ہوئی چیز میں کوئی تبدیلی نہیں ہے سیدھا اور صحیح دین یہی ہے لیکن اکثر لوگ نہیں جانتے

اگر آدمی اپنے اندر اور اپنے گرد و پیش خدا کی جستجو اور اس کے تمام ناموں کے ساتھ اس کی عبادت کو اختیار کرے تو اسے چھپانا اور اپنی اندرونی اور بیرونی ضروریات کو پورا کرنے کے لیے غیر شعوری وسائل اور ظاہری ساخت کو ترقی دینا ضروری نہیں ۔ اس لیے یہ آدمی کا کام ہے کہ نہ صرف اپنی غیر محفوظ ساخت کو بچالے بلکہ خدا کی سمت میں اپنی شخصیت کو دعجہ بدرجہ ترقی دینے کے لیے ضروری وسائل ڈھونڈ نکالے ۔

إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا (۳:۷۶)

ہم نے اس کو راہ دکھا دی خواہ وہ شکر گزار ہو یا ناشکرا کافر

چونکہ وہ اپنا راستہ اختیار کرنے میں آزاد ہے اسلیے وہ قدیم زمانوں کے فلاسفہ کی طرح قیاس آرائی کرسکتا ہے یا سائنس کے بعض جدید الخیال لوگوں کی طرح بعض نئی ہدایتوں کو تلاش کرسکتا ہے ۔ لیکن اگر وہ مسلمان ہو جو زمانہ قدیم کے حضرت ابراہیم (علیہ السلام) پر ایمان رکھتا ہے تو اس سے یہ توقع کی جاتی ہے کہ وہ خدا کی اطاعت اور اس کی عبادت اس کے تمام ناموں کے ساتھ نہ صرف سائنس اور فلسفے کی مدد سے بلکہ الہام اور قرآن کی ہدایت سے بھی کرے گا ۔ اس ہدایت میں اس کی روح کے تغذیہ کے لیے محبت کا وعدہ کیا گیا ہے اور اس کی خواہش پر ضبط و احتساب کے لیے خوف کا اظہار کیا گیا ہے اسے یہ امید بھی دلائی گئی ہے کہ

الَّذِينَ آمَنُوا وَكَانُوا يَتَّقُونَ لَهُمُ الْبُشْرَىٰ فِي الْحَيَاةِ الدُّنْيَا وَفِي الْآخِرَةِ ۚ (۱۰ : ۶۳)

جو لوگ ایمان رکھتے ہیں اور پرہیز گاری میں (درست عمل کرتے ہیں) ان کے لیے دنیا میں اور آخرت میں خوش خبری ہے

اس طریقے سے ہر شخص کی اپنی سمت ہے اور ہر ایک اپنا موزوں مرتبہ اور اپنی ترقی کی انفرادی سطح رکھتا ہے اور کسی ذی روح کو اسکی وسعت سے زیادہ تکلیف نہ دی جائے گی ۔

وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَكُم مِّن تُرَابٍ ثُمَّ إِذَا أَنتُم بَشَرٌ تَنتَشِرُونَ ۝ وَمِنْ آيَاتِهِ أَنْ خَلَقَ لَكُم مِّنْ أَنفُسِكُمْ أَزْوَاجًا لِّتَسْكُنُوا إِلَيْهَا وَجَعَلَ بَيْنَكُم مَّوَدَّةً وَرَحْمَةً ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّقَوْمٍ يَتَفَكَّرُونَ ۝ وَمِنْ آيَاتِهِ خَلْقُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافُ أَلْسِنَتِكُمْ وَأَلْوَانِكُمْ ۚ إِنَّ فِي ذَٰلِكَ لَآيَاتٍ لِّلْعَالِمِينَ (۳۰ : ۲۰-۲۲)

اور اس کی نشانیوں سے یہ ہے کہ اس نے تم کو مٹی سے بنایا ، پھر تم انسان ہو کر پھیل پڑے ہو اس کی نشانیوں سے یہ ہے کہ اس نے تمھارے لیے تمھاری جنس سے جوڑے بنائے تاکہ تم ان سے چین پاؤ اور تمھارے درمیان پیار اور محبت رکھی ۔ اس میں ان لوگوں کے لیے جو دھیان کرتے ہیں بہت نشانیاں ہیں اور اس کی نشانیوں میں سے آسمان زمین کا بنانا ، تمھاری بولیوں اور رنگتوں کا اختلاف ہے ۔ بے شک اس میں سوجھ بوجھ رکھنے والوں کے لیے بہت نشانیاں ہیں

مختصر طور پر یہ ہے انسان کی فطرت ۔ اور اسی پر اسلام صحت مند شخصیتوں کے بنانے کے لیے اپنے طریقے کی بنیاد رکھتا ہے ۔ اگر انسان اسے پورے دل سے قبول کرلے تو اسے مقصدی اعتبار سے ظاہر و باطن کے غیر شعوری جھگڑوں کے لیے اپنے دل میں کوئی جگہ نہیں رکھنی چاہیے اور جس نفس مُطمئنہ یا مطمئن ذات کا اس سے وعدہ کیا گیا ہے جسمیں حسب ذیل قسم کا متقابل و متحرک تعلق پایا جاتا ہے اسے حاصل کرنے کی صلاحیت پیدا کرنی چاہیے ۔

(باقی آئندہ)

مطالعہ اور حافظہ

کتابیں لکھنے کی قابلیت کا تعلق لکھی ہوئی بات کو یاد رکھنے کی غیر معمولی قوت سے بہت کم ہے۔ خواہ وہ بات خود لکھنے والے کی ہو یا کسی اور مصنف کی۔ یہ بات بھی لازمی نہیں کہ تصنیف کی لیاقت صرف انھیں کا حصہ ہو جنھیں قدرت نے تیزی سے پڑھنے اور اس کی تہ تک پہنچ جانے کا مادہ عطا کیا ہے۔ پھر بھی یہ تعجب کی بات ہے کہ بہت اچھا حافظہ رکھنے والے اور غیر معمولی سے مطالعہ کرنے والے، تقریباً سب ہی لوگ علمی اور ادبی دنیا سے تعلق رکھتے ہیں۔

اگرچہ پڑھنے اور یاد رکھنے میں بہت قریبی علاقہ ہے۔ پھر بھی ہماری زیادہ تر توجہ، نرالی تیزی کے ساتھ بے ڈھنگے مطالعہ کے حریص لوگوں ہی کی طرف جاتی ہے۔ لارڈ میکالے نے مختلف موضوعات پر تیزی سے پڑھنے اور اسے یاد رکھنے کا ایسا ریکارڈ قائم کر دیا تھا کہ اس وقت کے لوگوں میں سے کوئی بھی اس کے سائے تک بھی نہ پہنچ سکا۔ ٹی۔ ای لارنس کی ناقابل یقین قوتِ مطالعہ کے بارے میں بہت سی کہانیاں مشہور ہیں۔ ایک بات جو عام طور پر کہی جاتی ہے وہ یہ ہے کہ اس نے آکسفورڈ کی انجمن اتحاد کی لائبریری کی سب کتابیں پڑھ ڈالی تھیں اس زمانے میں وہاں تقریباً پچاس ہزار جلدیں تھیں۔ اور یہ کتابیں اس نے تقریباً چھ سال کی مدت میں پڑھ لیں۔ اگر یہ صحیح مان لیا جائے تو اس نے ہر روز اوسطاً ۲۰ کتابیں پڑھی ہوں گی اور ۱۸ سے لیکر ۲۰ گھنٹے تک روزانہ پڑھتا رہا ہوگا۔ باوجود اس کی لاجواب قوتِ مطالعہ اور جم کر پڑھنے کی عادت کے یہ بات قرین قیاس نہیں ہے۔ ہاں اس میں کوئی شبہ نہیں کہ وہ بہت تیز مطالعہ کرتا تھا اور وہ ہر سال سیکڑوں کتابیں پڑھ جاتا تھا

آسکر وائلڈ بھی بہت تیز مطالعہ کرتا تھا۔ وہ متوسط حجم کا وکٹورین ناول لگ بھگ ایک گھنٹہ میں ختم کر دیتا تھا۔ ایک مرتبہ اس نے ایک ناشر کے دفتر میں بیٹھے بیٹھے ۳۵ منٹ کے اندر ایک نئے ناول کا مسودہ پڑھ لیا اسے اس کتاب کے پورے پورے جملے ازبر ہو گئے وہ ان کو حوالوں میں پیش کر سکتا تھا۔ مشہور ناول "کیپٹن ہورن بلوور" کے مصنف سی۔ ایس فاسٹر کو ایک اوسط ضخامت کا ناول پڑھنے میں ایک دن سے زیادہ نہیں لگتا تھا۔ اس نے "گون ودھ دی ونڈ" ایسی ضخیم کتاب صرف ڈیڑھ دن میں پڑھ لی تھی۔ ہکسلے تیز اور بہت زیادہ پڑھ لینے کا گر جانتا ہے۔ مگر حال ہی میں بے چارے کی بینائی اس مشغلے میں رکاوٹ بن گئی۔ جارج سینٹبری اور اینڈریو لانگ بھی ایسے ہی ادبی لوگ تھے جنھوں نے غالباً اپنے ہم عصروں میں سب سے زیادہ مطالعہ کیا تھا۔

کتابوں پر تنقید:- لٹریری اڈیٹر، ناشر، کتب بین اور کتابوں پر نقد و تبصرہ کرنے والوں کا کام ایسا ہے کہ ان کو بھی بہت تیز اور مسلسل پڑھنا پڑتا ہے۔ اس سلسلے میں جارج سمپسن، ایڈورڈ گرینیٹ اور آر ایس رابرٹ کے نام لیے جا سکتے ہیں۔ انسانوی لٹریچر کے بہت سے ممتاز ناقدوں کو فی ہفتہ بیس سے زیادہ نئے ناولوں پر تبصرہ کرنا پڑتا ہے۔

درحقیقت بہت تیز پڑھنے کا راز ذہن کی تیزی کے ساتھ ساتھ مطالعے کے ایک خاص ڈھنگ میں پوشیدہ ہے۔ جس کو تیز پڑھنے کی مشق ہو وہ اپنی نظر چھپے ہوئے لفظوں پر نہیں گاڑ دیتا وہ سطروں، عبارت کے ٹکڑوں اور چھوٹے پیراگرافوں تک کو بھی دیکھتا چلا جاتا ہے اور ساتھ ساتھ ذہن میں ان لفظوں کو دہرائے بغیر ان کا مطلب سمجھتا جاتا ہے۔ اگرچہ عام طور پر ایسا تیز پڑھنے والے جو کچھ انھوں نے پڑھا ہے یاد نہیں رکھ پاتے، مگر اکثر مشتاق تنقید نگار اسی انداز سے کام کرتے ہیں۔

غیر معمولی حافظہ رکھنے والے لوگ قدرت کا ایک اعجوبہ ہیں اور ان کی مہارت معمولی انسانوں کی سمجھ میں آنے والی بات نہیں۔ میکالے کی غیر معمولی شخصیت اس کی ایک بہترین [illegible]

صفحہ پڑھ کر [illegible]

اور صرف [illegible]

تھا [illegible]

لیے ذہ[illegible]

ہے بلکہ [illegible]

ہیں یہی وجہ ہے کہ [illegible] ایرم میبن کی کتاب "ڈکلائن اینڈ فال" کے صفحہ ۲۷۵ کے نچلے حصہ میں دیکھو تو مطلوبہ موضوع پر بہت اچھی وضاحت ملے گی"۔ یا "مجھے یاد پڑتا ہے کہ پیپز نے اس موضوع پر ۲۴ اپریل ۱۶۶۲ء میں کچھ کہا ہے"۔ اس قسم کی تمام یادداشتیں اکثر اس لیے ٹھیک ہوتی ہیں کہ چھپی ہوئی عبارت کی جگہ اور موقع ذہن کے پردے پر نقش ہو جاتے ہیں۔ کنٹربری کے آرچ بشپ ولیم ٹیمپل آنجہانی بھی ایسا ہی عکاسی ذہن رکھتے تھے جس کی وجہ سے وہ ایک اچھے بولنے اور اچھا لکھنے والے ہو گئے۔ یہی حال بنڈنی دیپ کا تھا جس زمانے میں اس کا زیادہ تر وقت ٹریڈ یونین کی کتاب کے کام میں صرف ہوتا تھا۔ ایک روز اسکو زکام ہو گیا تو اس کام پر نہیں بیٹھا اسکے بجائے وہ مطالعے کی آرام کرسی پر لیٹ کر مارشل کی "اصولی معاشیات" (پرنسپلز آف اکنامکس) پڑھنے لگا۔ یہ بہت اہم، لمبی اور ضخیم کتاب ہے، مگر اس نے دوپہر کے کھانے کے وقت تک، دو گھنٹے کے عرصے میں، وہ پوری کتاب اس طرح پڑھ ڈالی کہ وہ اس کتاب کے متن پر خوب اچھی طرح بحث کر سکتا تھا اور محض اپنی یادداشت سے کتاب کی عبارت کے برمحل حوالے بھی دے سکتا تھا۔

عورت کی عمر

نیویارک کی عدالت بلدیہ نے حال ہی میں ایک مقدمہ کا فیصلہ دیتے ہوئے اس بات کا اظہار کیا ہے کہ عورت کی عمر قانون کی نظر میں صرف اس وقت اہم ہے جب یہ ثابت کرنا ہو کہ وہ بالغ ہے یا نہیں۔ یہ رائے ایک مقدمہ کے سلسلہ میں ظاہر کی گئی جو ایک عورت پر اس لیے چلایا گیا تھا کہ اس نے اپنی موٹر کار رجسٹریشن کرتے وقت اپنی عمر غلط درج کرائی تھی۔

تقریباً ہر عورت کو جب وہ اپنے تیسویں جنم دن کے قریب پہنچتی ہے اپنی عمر کا بہت شدید احساس پیدا ہو جاتا ہے، یہاں تک کہ جو عورتیں بہت ایماندار اور صاف گو ہوتی ہیں ان کا حافظہ بھی جہاں تک گنتی یاد رکھنے کا سوال ہے بیکار ہو جاتا ہے اور عمر میں برسوں کی اچھی خاصی تعداد غائب ہو جاتی ہے اور پتہ بھی نہیں چلتا۔

مرد اس تماشے کو دیکھتے ہیں اور مسکراتے ہوئے یہ کہتے گزر جاتے ہیں "اپنی عمر کے متعلق جھوٹ بولنے اور اس کو گھٹا کر بتانے سے اگر تمھیں اطمینان ہوتا ہے تو شوق سے گھٹا کر بتاؤ"۔ مگر مرد نے شاید یہ کبھی نہیں سوچا ہے کہ عورتوں میں یہ ذہنی کیفیت تمام تر مردوں کی پیدا کی ہوئی ہے۔ ہماری عاشقانہ نظمیں، ہمارے گیت، ہمارے ناول، ہمارے ڈرامے سب یہ ثابت کرتے ہیں کہ رومان صرف نو عمروں کے لیے مخصوص ہے۔ چاندنی راتیں، بہار کا موسم، برسات کا زمانہ تیس سال سے زیادہ عمر کی عورت سے کوئی واسطہ نہیں رکھتا۔ فلم اور ریڈیو بھی اسی قسم کے خیالات کا اظہار شد و مد کے ساتھ کرتے رہتے ہیں۔ مرد آن فلم ایکٹرسوں کے پیچھے دیوانے بنے پھرتے ہیں جو ابھی کل اسکول سے ایک دوسری کو کوستی، کاٹتی لڑتی، جھگڑتی دوپٹیا سے ناک پونچھتی آیا کرتی تھیں۔ کسی دفتر میں اگر کوئی "ٹائپسٹ لڑکی" ابھی سترہ یا سولہ کا سن والا لیبل لگائے ہوئے آ جاتی ہے تو پھر سارے دفتر میں ایک خاموش کہرام سا مچ جاتا ہے اور فائلوں میں قسم قسم کی غلطیاں جگہ پانے لگتی ہیں۔

اس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بیچاری تیس سال یا تیس سے زیادہ عمر والی عورتیں ان کا مقابلہ نہیں کر سکتیں، شادی کے میدان میں وہ بہت پیچھے نظر آتی ہیں، کسی دفتر کے افسر یا کارخانہ کے منتظم کے سامنے جاتے ہوئے وہ گھبراتی ہیں کیونکہ وہ جانتی ہیں کہ ہم پر نظر نہیں پڑے گی، اس لیے مجبوراً انھیں اپنی عمر کے معاملہ میں اکثر جھوٹ کرنی پڑتی ہے، اگر مرد کم عمر لڑکیوں کو ترجیح نہ دیں تو یہ حماقت ان سے ہرگز سرزد نہ ہو۔

اب سوال یہ ہے کہ کیا عورتیں اپنی عمر کو گھٹا کر بتانے میں حق بجانب ہیں؟ بیشک ظاہر ہے کہ اگر سوال روزی اور وجہ معاش کا ہے تو یقیناً عورت اپنی عمر کم بتانے میں حق بجانب ہے چالیس تیس یہاں تک کہ تیس سال کی عمر والی عورتیں بھی جب ملازمت کے لیے کسی دفتر یا کسی کارخانہ میں جاتی ہیں تو ان سے صاف کہہ دیا جاتا ہے کہ "آپ کی عمر زیادہ ہے اس لیے ہمیں افسوس ہے کہ ہم آپ کو جگہ نہیں دے سکتے"۔ ایسی حالت میں جہاں تجربہ اور قابلیت کی پوچھ نہیں ہے عورت کو چاہیے کہ ضرور اپنی عمر مناسب طریقے پر گھٹا کر بتائے۔

اس صورت حال کے علاوہ ہمارے نزدیک کہیں بھی عمر کا چھپانا مناسب نہیں ہے، عمر کے متعلق عورت جب غلط بیانی سے کام لیتی ہے اور اپنی عمر کو گھٹا کر بتاتی ہے تو وہ ایک طریقہ سے نو عمری کی عظمت بڑھاتی ہے اور اسے ممتاز قرار دیتی ہے۔

یورپ کے بعض ملکوں میں تو مرد چالیس برس سے کم عمر والی عورت میں کوئی دلچسپی نہیں لیتے، وہ جوانی کی خامیوں پر دل و دماغ کی پاکیزگی اور پختگی کو ترجیح دیتے ہیں۔ مگر برطانیہ اور امریکہ میں معاملہ برعکس ہے اور یہی وجہ ہے کہ ان دونوں ملکوں میں تیس سال سے زیادہ والی کسی عورت کی صحیح عمر کا معلوم کرنا مشکل ہے۔

مشہور ایکٹرس گلوریا سوینس کہتی ہیں کہ جب میری فلم "سن سیٹ بولیوارڈ" پردے پر آئی تو میرے پاس عورتوں کے لاتعداد خط آئے قریب قریب ان سب خطوں میں ایک ہی بات کہی گئی "تم نے کمال کیا پچاس برس کی عمر میں فلم بنائی ہے جب تم اس عمر میں نیا کارنامہ کر سکتی تو مجھے بھی ناامید ہونے کی ضرورت نہیں ہے"۔

کیا خوب، ناامید ہونے کے کیا معنی، زندگی چالیس سال کی عمر میں یا ساٹھ سال کی عمر میں یا اسی سال کی عمر میں ختم نہیں ہو جاتی۔ عمر کی کوئی حد ایسی نہیں ہے جب کارکردگی کی اہلیت اپنی انتہا کو پہنچ جائے اور پھر وہاں سے زوال شروع ہو جائے، اس کا انحصار تو خود تم پر ہے، تم جس حد پر چاہے یہ سمجھ لو کہ اب ہم میں کارکردگی کی اہلیت باقی نہیں رہی، پھر وہیں سے زوال شروع ہو جائے گا۔

انگلستان کی ۷۰ سالہ ایکٹرس میری جیرولڈ فرماتی ہیں، "ایک عورت کو ہرگز اپنی عمر نہ چھپانی چاہیے، یہ بڑی حماقت ہے جتنی زیادہ وہ عمر کو راز میں رکھیں گی اتنی ہی زیادہ لوگوں کو تفتیش کی خواہش پیدا ہوگی اور کسی نہ کسی طرح صحیح عمر معلوم کر ہی لیں گے"۔

کے کینونڈس ۴۴ سالہ پیانو نواز کہتی ہیں کہ ظاہر ہے کہ عورت کو اپنی عمر کے متعلق جھوٹ نہیں بولنا چاہیے لیکن اگر وہ جھوٹ بولتی ہے تو یہ غلطی پبلک کی ہے، ہمارے ملک میں عورت کی عمر کے متعلق ایسی بے تکی باتیں رواج پا گئی ہیں کہ اس غریب کو اپنی عمر گھٹا کر بتانے کے سوا کوئی چارہ نہیں رہتا۔

باربیا کارٹ لینڈ ۳۰ سالہ مصنفہ فرماتی ہیں "عورت کو اپنی صحیح عمر ہرگز نہیں بتانی چاہیے۔ مجھے کوئی زمانہ ایسا نظر نہیں آتا جب عورت نے اپنی عمر کے متعلق جھوٹ نہ بولا ہو۔ تم یہ کر سکتی ہو کہ ہر پانچ سات برس کا اضافہ کر لیجیے مثلاً اگر تم اپنی عمر ہر برس بتاؤ گی لیکن بہتر یہ ہے کہ تم پانچ سال کم کر کے اپنی عمر بتاؤ۔

بچوں کا مٹاپا

اب سے پہلے ڈاکٹر کہا کرتے تھے کہ بچوں کا مٹاپا ان کے غدودوں کی کسی خرابی کی وجہ سے پیدا ہوتا ہے یا تو غدودوں کا فعل ٹھیک نہیں رہتا یا پھر ہارمون کی کمی ہوتی ہے یا غذا کے جزوِ بدن ہونے میں کوئی بنیادی خرابی واقع ہو جاتی ہے۔ لیکن حال کی تحقیقات سے معلوم ہوتا ہے کہ موٹاپے کا سبب عضویاتی نہیں ہے بلکہ جذباتی اور نفسیاتی ہے۔

ماہرینِ نفسیات کہتے ہیں کہ بچوں میں مٹاپے کی ابتدا غدودوں کی خرابی سے نہیں ہوتی بلکہ اس کا سبب وہی پرانا مرض ہے یعنی خوراک کی زیادتی اور پٹھوں کا بے حرکت اور مجہول رہنا۔ ضرورت سے زیادہ کھانے کی عادت عموماً جذبات کی بے آہنگی اور بے ربطی سے پیدا ہوتی ہے۔ بعض بچے یہ محسوس کرنے لگتے ہیں کہ ہم سے کوئی محبت نہیں کرتا، ہمیں کوئی نہیں چاہتا اور اس کمی کو پورا کرنے کے لیے وہ خوراک پر ٹوٹ پڑتے ہیں۔

مٹاپے کا یہ نفسیاتی نظریہ نتیجہ ہے شمالی اور جنوبی امریکا اور کناڈا میں سیکڑوں موٹے بچوں کے معائنہ کا۔ ڈاکٹر ملڈرے برُوچ نے، جو بچوں کے امراض کی ماہر ہیں، پانچ سال تک نیو یارک کے کولمبیا میڈیکل سنٹر کے شعبۂ اطفال میں تقریباً دو سو لڑکوں اور لڑکیوں کا معائنہ کیا۔ یہ وہ بچے تھے جو برائے علاج میڈیکل سینٹر میں داخل ہوئے تھے۔ ڈاکٹر صاحبہ موصوفہ جس نتیجہ پر پہنچیں وہ یہ ہے کہ استحالۂ غذا کے لیے موٹے بچوں کی قوت حاصل کرنے کی حاجتیں دبلے پتلے بچوں سے کم نہیں بلکہ زیادہ ہوتی ہیں۔ اس کے علاوہ پٹھوں کی حرکت کے وقت قوت کی تغیر پذیری موٹے بچوں میں بھی غیر معمولی قسم کی نہیں ہوتی، لیکن قریب قریب سب موٹے بچے کھاتے بہت زیادہ ہیں گو ان کے والدین اور وہ خود اس بات کو اہمیت نہیں دیتے۔

ایک بچے کی عمر گیارہ سال تھی اور اس کا وزن ۲۵۵ پونڈ تھا وہ اسپتال میں اس لیے داخل ہوا تھا کہ وہ مٹاپے کی وجہ سے جھک نہ سکتا تھا اور اپنے جوتے کے بند نہ باندھ سکتا تھا، اس کی غذا کا حال یہ تھا کہ وہ دو ڈبل روٹیاں روز کھاتا تھا اور گوشت اور ترکاریاں الگ رہیں جن کا وزن بھی آدھ سیر کے قریب ہو جاتا تھا۔ اکثر بچے خوب سیر ہو کر کھاتے لیکن اسی کے ساتھ وہ دوڑتے ہیں، بھاگتے ہیں، کھیلتے کودتے ہیں اور اس طرح کھانا ہضم کر لیتے ہیں لیکن یہ موٹے بچے جو اسپتال میں بھرتی ہوئے تھے بالکل سُست اور کاہل تھے اور سارا دن پلنگ پر بے حرکت پڑے رہتے تھے۔

مثلاً ایک دس سالہ بچہ داؤد تھا، یوں تو وہ بہت سمجھدار تھا لیکن اپنے مٹاپے کی وجہ سے ہاتھ پیر ہلانا اس کے لیے دوبھر تھا۔ وہ اپنا کوٹ کھونٹی پر نہیں ٹانگ سکتا تھا اور نہ دروازہ کھول سکتا تھا، وہ کبھی دوسرے بچوں کے ساتھ نہیں کھیلتا تھا اور پڑا ہوا پڑھتا رہتا تھا، یا تصویریں بنایا کرتا تھا یا ریڈیو سنتا تھا۔ جب اس سے کہا گیا کہ "کیا تم دوڑنا پسند کرو گے"؟ تو اُسے بڑا تعجب ہوا اور کہنے لگا "مجھے دوڑنے کی کیا ضرورت ہے"؟

بہت سے بچے جہاں تک جسم کو حرکت دینے کا سوال ہے قطعاً اپنے ماں باپ کے دست نگر ہوتے ہیں اکثر دس برس یا اس سے بھی زیادہ عمر کے بچے خود اپنے کپڑے نہیں بدل سکتے، بعض تو بٹن تک نہیں لگا سکتے۔ ان کو اس بات کی عادت پڑ جاتی ہے کہ ان کا کام کوئی اور انجام دے۔

گو ان بچوں میں سے زیادہ ایسے تھے جو حاصے ہوشیار اور ذہین تھے لیکن ان کے بھونڈے پن اور ان کی حد سے بڑھی ہوئی زود حسی نے انھیں اس قابل نہیں رکھا تھا کہ وہ دو [illegible]

ساتھ کھیل[illegible]

تعداد

نہیں

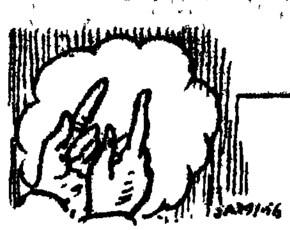
اور کو

زیادہ

بچے ایسے خاندانوں [illegible] زیادہ مداخلت کرنے والی اور بچوں کو اپنے قابو میں رکھنے والی ہوتی ہیں اور ان کا انداز کچھ معاندانہ سا ہوتا ہے اور سارے گھر پر اپنا تسلط قائم رکھنا چاہتی ہیں

ایک بارہ سالہ بچے کو اس کی ماں تنہا بلاک سے باہر جانے دینے کے لیے کسی طرح راضی نہ ہوئی، ایک دوسری ماں نے بڑے فخر سے بیان کیا کہ میری لڑکی (جو بہت موٹی تھی) کبھی میرے پاس سے نہیں ہٹی یہاں تک کہ وہ کبھی مجھ سے بیس تیس گز کے فاصلے پر بھی نہیں گئی۔

جن بچوں پر اس درجہ تسلط رکھا جاتا ہے وہ ضرورت سے زیادہ کھانا کھا کر اس کوفت اور بےچینی اور مخالفت کا مقابلہ کرتے ہیں جو انھیں اپنی ماں سے پیدا ہو جاتی ہے۔ ڈاکٹر برُوچ فرماتی ہیں کہ بچوں کے مٹاپے کے علاج کا خاص مقصد یہ ہونا چاہیے کہ بچے کو آزادی سے نشوونما پانے میں اور خود اعتمادی حاصل کرنے میں اور خدا نے جو اسے جسمانی اور ذہنی اوصاف عطا فرمائے ہیں ان کے تعمیری استعمال میں مدد دی جائے تاکہ وہ جسمانی وسعت کے بے حرکت پیکر کو لیے پڑا نہ رہے بلکہ اس کی تخلیقی قوتوں کو سرگرمِ عمل ہونے کے لیے زیادہ سے زیادہ مواقع ملیں۔



بچوں کے لیے

مالک میری مدد کریگا



محمد حسین حسّان ۔ جامعہ نگر دہلی

ہمارے غفور بھیّا اپنے گاؤں میں معمولی حیثیت کے آدمی تھے، پَر دل بڑا پایا تھا۔ کسی کی پریشانی نہیں دیکھ سکتے تھے۔ روپیہ سے پیسے سے ہاتھ پیروں سے غرض جس طرح بھی بن پڑتا، ضرورت مند کی مدد کرتے تھے۔

ان کے رشتہ دار اور ساتھی کبھی کبھی ان سے کہتے بھی کہ دن سدا ایک سے نہیں رہتے۔ ابھی تم میں کس بَل ہے، پر بڑھاپے میں کیا کروگے اور غفور بھیّا سب کو ایک سا جواب دیتے۔ میرے چند کھیت بڑھاپے میں مجھے سہارا دیں گے۔ باقی میں جو کچھ خرچ کرتا ہوں اللہ کی راہ میں خرچ کررہا ہوں۔ بُرے دن آئے تو وہی مالک میری مدد کرے گا۔

اور غفور بھیّا کی زندگی اسی انداز سے گزرتی رہی۔ دوسروں کی خدمت کرنے میں انھیں سچی خوشی حاصل ہوتی تھی۔ آخر سچ مچ انھیں بڑھاپے نے آن دبایا۔ ہاتھ پیر جواب دینے لگے۔ کھیتی کسانی کا کام مشکل سے چل پاتا۔ آمدنی گھٹنے لگی، خرچ جُوں کا تُوں رہا۔ ہوتے ہوتے ایک وقت ایسا آیا کہ ساہوکار سے ایک ہزار رُپے گھر کی اور کھیتوں کی ضمانت پر اُدھار لینا پڑے۔ غفور بھیّا سال کے سال اس کا سُود ادا کردیتے۔ ساہوکار اسی کو بہت سمجھتا۔



مگر کچھ دن بعد یہ ساہوکار مرگیا۔ اس کا بیٹا اتنا بھلا مانس نہیں تھا۔ اس نے کہلا بھیجا" فلاں تاریخ تک قرض ادا ہوجائے ورنہ مکان خالی کردیا جائے" اور اب سچ مچ غفور بھیّا کے بُرے دن آگئے تھے۔ یہ سنتے ہی غفور بھیّا کے پیروں تلے سے زمین نکل گئی۔ جس گھر میں بچپن گزرا، جوانی بیتی، اب بڑھاپے میں اسے چھوڑنا پڑے گا۔ در در کی ٹھوکریں کھانا پڑیں گی۔ انھوں نے بیوی سے کہا" میں خود جاکر اس سے بات کروں گا، شاید پسیج جائے" بیوی نے کہا" مگر تم اتنے کمزور ہو اور ریل میں بھی کبھی نہیں بیٹھے، بھلا کیسے جا پاؤگے"

پر غفور بھیّا ارادہ کرچکے تھے بولے" یہ سب کچھ ٹھیک ہے پر جو اثر آمنے سامنے کی بات چیت کا ہوسکتا ہے خط لکھنے کا بھی نہیں ہوسکتا۔ پھر نیکی رام بھی اسی شہر میں رہتا ہے، اس سے بھی ملوں گا اور مشورہ کروں گا۔ نیکی رام کی کسی زمانے میں میں تھوڑی بہت مدد بھی کرچکا ہوں۔ وہ یقیناً کوئی اچھا مشورہ دے گا اور میری مدد کرے گا"

دیہال پور شہر ان کے ہاں سے کوئی پچاس میل تھا۔ یہ چل تو کھڑے ہوئے، پر بہت گھبراتے ہوئے تھے۔ ریل کے ڈبّہ میں آس پاس کے مسافروں سے برابر پوچھتے کہ دیہال پور کب آئے گا۔ ٹکٹ چیکر سے بھی یہی سوال کیا۔ اس نے اطمینان دلایا" جونہی اسٹیشن آئے گا، میں آکر بتا جاؤں گا، تم آرام سے سو رہو۔"

ڈبے میں دو جوان لڑکے سامنے کی سیٹ پر بیٹھے تھے۔ انھیں دل لگی سُوجھی۔ نذیر احمد زیادہ چلبلا اور تیز تھا۔ اس نے چپکے سے اپنے ساتھی سعید کے کان میں کہا" یار سعید کوئی بات نہ ہوئی جو اس بڈھے دیہاتی کو بے وقوف نہ بنایا" اس نے دو تین اسٹیشن آگے جاکر غفور بھیّا کا کندھا ہلایا" بڑے میاں جلدی کرو اسٹیشن آگیا"

غفور بھیا ہڑبڑا کے اٹھ بیٹھے۔ آنکھیں مل مل کر دیکھا۔ جگانے والا ٹکٹ چیکر تو نہیں تھا۔ جگانے والا صورت شکل سے شریف دکھائی دیا۔ غفور بھیا اس کی بات پر بھروسہ کرکے ڈبے سے اُتر گئے۔

جونہی گاڑی اسٹیشن سے روانہ ہوئی۔ ان دونوں پہ جیسے ہنسی کا دورہ پڑ گیا۔ بھئی واہ، کیسا اس بوڑھے دیہاتی کو اُلّو بنایا ہے۔ اب بڑے میاں اسٹیشن پہ ٹہل رہے ہوں گے اور اپنی قسمت کو کوستے ہوں گے۔"

اتفاق سے اسی اسٹیشن سے ایک اور شریف آدمی سوار ہو گیا تھا اور غفور بھیا کی جگہ آکر بیٹھ گیا تھا۔ ان لوگوں کی باتیں اس کے کان میں پڑ رہی تھیں۔ تھوڑی دیر بعد نذیر کا ساتھی بولا "کیوں جناب آپ اتنی بڑی نوکری کے لیے جا رہے ہیں، کوئی بڑا سرٹیفکٹ بھی ہے! تم نے تو ایف۔ اے بھی نہیں کیا ہے۔"

نذیر ہنس کر بولا "بھئی کیا حماقت کی بات کہی ہے تم نے۔ ارے یہ دیکھو پلندہ کا پلندہ ایسی بڑی بڑی سفارشیں ہیں کہ سیٹھ نیکی رام کو رکھتے ہی بنے گی۔" شریف آدمی ان کی باتیں غور سے سن رہا تھا۔

ادھر غفور بھیا کو تھوڑی دیر میں پتہ چلا کہ یہ کوئی دوسرا اسٹیشن ہے۔ بیچارے سچ مچ روہانسے ہو گئے۔ پر کیا کرتے، جیسے تیسے رات گزاری۔ صبح کو گاڑی کا وقت آیا تو اسٹیشن پر پھر چہل پہل شروع ہو گئی۔ ایک شریف آدمی کو غفور بھیا کی پریشان صورت دیکھ کر ہمدردی پیدا ہوئی۔ انھوں نے اپنے لڑکے سے کہا "دیکھو فیروز یہ بڑے میاں شاید اسی گاڑی سے جا رہے ہیں۔ بہت گھبرائے ہوئے اور پریشان ہیں۔ تم ان کی مدد کرو۔"

فیروز یہ سنتے ہی غفور بھیا کی طرف لپکا "شاید آپ اسی گاڑی سے جا رہے ...

غفور بھیا کو گاڑی پر سوار کرا دیا۔ خود بھی وہیں بیٹھ گیا۔ غفور بھیا نے

ہوا کہ غفور بھیا دیپال پور جا رہے ہیں۔ فیروز نے کہا "مجھے بھی د۔

غفور بھیا بولے "بیٹا، مجھے مکندی لال صراف کے ہاں جانا ہے

فیروز نے کہا "ارے آپ گھبرائیے نہیں۔ میرا برابر اس شہر میں آنا جا

لے لیجیے' باتوں باتوں میں دیپال پور آگیا۔ فیروز نے انھیں بڑے آرام سے گاڑی سے اتارا۔ اسٹیشن سے باہر لے لیا اور لالہ مکندی لال کی دکان پر لے جاکر کھڑا کر دیا۔ غفور بھیا نے فیروز کو بڑی دعائیں دیں اور بولے "بس ایک ذرا سی پریشانی اور رہ گئی ہے۔ مجھے نیکی رام کے ہاں جانا تھا، بھلا تمھیں ان کی دکان کاہے کو معلوم ہوگی؟"

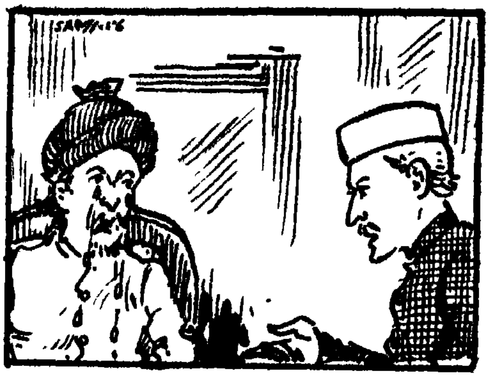
فیروز نے کہا "جی مجھے معلوم ہے۔ دیکھیے وہ نکڑ والی دکان پر جو بڑا سا بورڈ لگا ہے اور اس پر ایک بچے کی اور بوتل کی تصویر ہے، یہ ہمدرد دواخانہ کی شاخ ہے۔ اس کے بعد تین دکانیں چھوڑ کر وہ جو تین منزل کی دکان نظر آ رہی ہے بس وہی نیکی رام کی دکان ہے۔ مجھے تو اب وہیں جانا ہے۔ نیکی رام جی کو اپنے اسسٹنٹ یا مددگار کی ضرورت ہے' اسی کے لیے درخواست لے کر آیا ہوں۔" غفور بھیا نے فیروز کے سر پہ ہاتھ پھیر کے کہا "جاؤ بیٹا، خدا تمھیں کامیاب کرے۔ اگر اس درمیان میں میں نہ آسکوں تو نیکی رام سے کہہ دینا میں غفور کا دوست ہوں۔"

فیروز نیکی رام کے ہاں پہنچا تو اسے ایک کمرے میں بٹھا دیا گیا۔ نیکی رام کچھ کام میں مصروف تھے۔ نذیر احمد وہاں پہلے سے موجود تھا۔ اپنا کام ختم کرکے نیکی رام ان امیدواروں کو بلانا چاہتے تھے کہ ایک کمزور سی آواز کان میں آئی۔ "نیکی رام جی!" اور ایک بڈھا سا آدمی یہ کہتا ہوا اندر داخل ہوا "کیوں بھیا کیا تم اپنے غفور بھیا کو بھول گئے۔"

نیکی رام جیسے کرسی سے اچھل پڑا "ارے ارے غفور بھیا، تم یہاں کہاں؟" نیکی رام اس بڈھے دیہاتی سے لپٹ گیا اور برابر والی کرسی پہ بٹھایا۔ غفور بھیا کی صورت دیکھ کر اسے ان کی پریشانیوں کا اندازہ ہو گیا۔ اس نے یہ بھی سوچا کہ کوئی ایسی ہی بات ہے

جس نے انھیں اس بڑھاپے میں یہاں آنے پر مجبور کیا ہے۔ اس لیے اس نے کرید کرید کر ان کا حال پوچھا

غفور بھیا نے اپنی ساری داستان دُہرائی اور بتایا کہ میں ابھی اس کی دکان سے ہوکر آرہا ہوں۔ وہ دکان پر موجود نہیں تھا۔ اب میں تم سے مشورہ کرنے آیا ہوں۔



نیکی رام نے سر جھکا کر کہا، "میرے محسن آج سے تین سال پہلے میں بے یار و مددگار تھا۔ تم نے مجھے پناہ دی۔ مجھے کھانا کھلایا۔ میرے لیے کام ڈھونڈا اور کام کرنے کے لیے روپیہ پیسے سے مدد کی۔ اب میں جو اس حالت کو پہنچا ہوں سب تمھارا طفیل ہے۔ بھگوان نے بہت کچھ دیا ہے اور میں اس قابل ہوں کہ تمھاری مہربانیوں کا تھوڑا سا بدل کر سکوں۔ مکندی لال کا قرض آج ہی ادا ہوجائے گا۔ میرے ہوتے تمھارے گھر، تمھارے کھیتوں کو کوئی آنکھ اٹھا کر نہیں دیکھ سکتا۔"

غفور بھیا کی آنکھوں سے بے اختیار آنسو بہہ رہے تھے۔ گھٹی گھٹی آواز میں بولے "میں کہا کرتا تھا کبھی برا وقت آئے گا تو وہ مالک میری مدد کرے گا۔ اور دیکھو کیسے وقت میں اس نے میری مدد کی۔"

نیکی رام نے کہا "غفور بھیا اب آپ گھر جا کر آرام کیجیے۔ پچاس میل کا سفر آپ کے لیے بہت ہے۔ راستے میں کوئی تکلیف تو نہیں ہوئی؟"

"ہاں نیکی رام، کچھ تکلیف تو ہوئی۔ ایک لڑکے نے مجھے مورکھ بنایا، جھوٹ بول کر مجھے کسی دوسرے اسٹیشن پر اتروایا" انھوں نے ساری بات سنا کر کہا "پر اب تو یہ گزری ہوئی کہانی ہے۔ مالک کا شکر ہے کہ اس کا انجام اچھا ہوا"

نیکی رام نے کہا "اچھا، ٹھیریے، میں ذرا ان دو لڑکوں سے مل لوں، پھر ساتھ ہی ساتھ چلیں گے۔"

نیکی رام نے ان دونوں کو بلا کر پوچھا "شاید آپ اخبار میں اشتہار دیکھ کر تشریف لائے ہیں۔ دونوں نے ہاں میں سر ہلایا۔

نیکی رام نے ایک سے پوچھا "آپ کا اسم شریف؟"

"بندے کو نذیر احمد کہتے ہیں۔ میرا خیال ہے کہ میں آپ کے لیے موزوں ثابت ہوں گا (ایک بڑا لفافہ دکھا کر) یہ فلاں فلاں صاحب کی چند سفارشیں ہیں اور صداقت نامے یا سرٹیفکٹ ہیں۔"

نیکی رام نے کہا "مجھے انھیں دیکھنے کی ضرورت نہیں۔ میں آپ سے مل چکا ہوں۔ آپ کے چال چلن کی جانچ کر چکا ہوں۔"

نیکی رام نے پھر فیروز کی طرف دیکھا۔ اس نے اپنا نام بتایا، درخواست پیش کی اور کہا "میرے پاس کوئی سفارش وغیرہ نہیں ہے"۔ یہ سنتے ہی غفور بھیا آگے بڑھے اور بولے "نہیں ہے۔ بہت بڑی سفارش ہے" اور پھر فیروز کی ہمدردی، نیکی اور سعادت مندی کی ساری تفصیل سنائی۔

نیکی رام (نذیر کی طرف گھور کر) کل رات ریل کے ڈبے میں میں تمھارے پاس آکر بیٹھا تھا۔ تم ایک کمزور اور بوڑھے آدمی کو دھوکا دے کر جو ڈینگیں مار رہے تھے وہ میں اپنے کانوں سے سن رہا تھا۔" (غفور بھیا سے) "دیکھنا بھیا یہی تو وہ صاحب نہیں ہیں۔"

غفور بھیا (غور سے دیکھ کر) "ہاں ہاں یہی ہیں، بالکل یہی ہیں۔"

نذیر نے معذرت کرنی چاہی مگر الفاظ اس کے حلق میں اٹک گئے اور اپنے کاغذات سنبھال تیزی سے کمرے سے نکل گیا۔

نیکی رام نے فیروز سے کہا "تمھیں اپنے دفتر میں جگہ دے کر مجھے خوشی ہوگی، تم نے اچھا کام کیا تو معقول تنخواہ ملے گی۔ آج ہی سے کام شروع کردو۔ ہیڈ کلرک کے پاس چلے جاؤ۔ وہ سارا کام سمجھا دے گا۔"

اور غفور بھیا نیکی رام کے ہاں دو دن مہمان رہ کر بہت سے تحفوں سے لدے پھندے خوش خوش اپنے گاؤں کو رخصت ہوئے۔

عورتوں کے لیے مخصوص ورزشیں

عورتوں کے لیے پیڑو کی ورزشوں کو بہت اہمیت حاصل ہے۔ اس حیثیت سے بھی کہ پیڑو جسم کا ایک بنیادی حصہ ہے۔ اور اس حیثیت سے بھی کہ اس کے ڈھانچے میں مادیت کے اعضا مخصوص رہتے ہیں۔ عورت کی جسمانی ساخت ایک حد تک مرد سے مختلف ہے، اس لیے اس کی بعض ضرورتیں بھی مختلف ہیں۔ عورت کے جسم کے نچلے حصے کے عضلے بہت مضبوط اور تنے ہوئے ہوتے ہیں لیکن بچے کی پیدائش کی وجہ سے اس بات کا ہمیشہ امکان رہتا ہے کہ ان عضلوں کو شدید نقصان پہنچ جائے۔ حمل کے زمانے میں اور بچہ کی پیدائش کے بعد والے زمانے میں عورتوں کے لیے ہلکی ورزشوں کے ایک نظام کی ضرورت مدت سے محسوس کی جا رہی ہے۔

موجودہ دور میں انسان نے مختلف حیثیتوں سے بہت ترقی کر لی ہے اور خود اپنی ذات کے متعلق وہ بہت سی باتوں سے آگاہ ہو گیا ہے لیکن بقول ڈاکٹر ٹی۔ ایچ۔ وان ڈی ویلڈے "یہ دیکھ کر تعجب ہوتا ہے کہ انسان ابھی تک اپنے ابتدائی اور ناگزیر حیاتی فرائض کی ادائی میں "اناڑی پن" کا جامہ پہنے ہوئے ہے!"

بہت سی چیزیں ایسی ہیں جن کے متعلق ہم سمجھ لیتے ہیں کہ وہ خود بخود آجاتی ہیں۔ ان کے سیکھنے کی ضرورت نہیں ہے مگر اکثر یہی خود بخود آجانے والی چیزیں ایسی ہوتی ہیں جو ہمارے لیے بہت اہم بھی ہیں اور جنھیں اکثر ہم صحیح طور پر انجام نہیں دے سکتے اور خود کو نقصان پہنچا لیتے ہیں۔ مثلاً روزمرہ کے معمولی اعمال و افعال کو صحیح طور پر انجام دینے کے لیے ہمیں بہت کچھ سیکھنا پڑتا ہے۔ برسوں کے جسمانی ارتقا اور تعلیم و تعلم کے بعد ہم نے یہ سیکھا ہے (گو بعض نے تو اب تک بھی نہیں سیکھا) کہ صحت بخش طریقہ سے کھانا کس طرح کھانا چاہیے۔ کس طرح اسے چبانا چاہیے۔ کس طرح کھانے کی چیزوں کا انتخاب کرنا چاہیے اور کتنے کتنے وقفہ کے بعد کھانا چاہیے۔ اسی طرح سیدھا کھڑا ہونا اور صحیح طریقہ پر چلنا بھی سیکھے بغیر نہیں آتا۔ لوگ صحیح طریقہ سے اپنے پٹھوں اور عضلات کو استعمال کرنا نہیں جانتے، یعنی وہ یہ نہیں جانتے کہ پٹھوں کو اس انداز سے کیوں کر استعمال کریں کہ پٹھوں پر کم سے کم زور پڑے اور زیادہ سے زیادہ ان سے کام لے سکیں۔ ہمیں گفتگو کے امتیازی اوصاف سکھائے بغیر نہیں آتے۔ ہمیں جبلی اور فطری طور پر صحیح ڈھنگ سے سانس لینا بھی نہیں آتا، کم سے کم ہم اپنے آلاتِ تنفس کے صحیح استعمال سے واقف نہیں۔

یہی حال اکثر انسانوں کی مہارت اور واقفیت کا اس اہم کام میں ہے جو ہمیں زندگی دیتا ہے۔ یوں تو افزائشِ نسل کا حیاتیاتی مقصد ہم مباشرت سے پورا کر ہی لیتے ہیں۔ لیکن ڈاکٹر وان۔ ڈی ویلڈے کے بیان کے مطابق اگر ہم جسم کی مناسب اور ٹھیک جگہ اور حرکت کے صح

کراچی

کورو

بنانے

واقف

ڈاکٹر صاحب [illegible] میرا تجربہ بہ حیثیت ماہر امراضِ نسوانی کے اور بہ حیثیت ماہر مسائل ازدواجی کے مجھے یہ رائے قائم کرنے پر مجبور کرتا ہے کہ عورتوں کی یہ لاعلمی اور بے خبری اور کوتاہی اکثر ان کی ازدواجی زندگی کی مسرتوں میں خلل ڈالتی ہے۔ میرے پاس اکثر عورتیں مشورے کے لیے آتی رہتی ہیں اور تحقیق کرنے پر معلوم ہوتا ہے کہ کوتاہی خود ان کی ہے۔"

ڈاکٹر صاحب فرماتے ہیں "پیڑو کی ورزش کی طرف سے بے پروائی کے نتیجے بھی اچھے نہیں نکلتے۔ ایسی جوان اور ادھیڑ عمر کی عورتیں کافی تعداد میں میرے پاس آتی رہتی ہیں، جن کو مناسب ہدایات اس امر کے متعلق نہ مل سکیں کہ بچہ پیدا ہونے کے بعد پورے طور پر صحت یاب ہونے کے لیے کیا کرنا چاہیے، اسی لیے وہ اپنے اعضا کے ناگزیر پھیلاؤ اور ڈھیلے پن کو دور کرنے کے لیے خود عائد کردہ انقباض سے محروم رہتی ہیں۔ پیڑو کی ورزش سے یہ مقصد حاصل ہو سکتا ہے۔

پیڑو کی ورزشوں کی ماہیت اور مقصد:

(۱) پیڑو اور پیٹ کی ورزشیں
(۲) پیڑو کے نچلے حصے کی ورزشیں

پیڑو کی ورزشوں کا مقصد کیا ہے اور یہ مقصد کیونکر حاصل ہوتا ہے؟ پیڑو کی ورزشیں خون کے دوران اور اعضا میں لمف (بے رنگ رطوبت) کے مسامات کو اور خاص طور پر خارجی آلات تناسل کے رقبہ کو بہتر بناتی ہیں۔ وہ صحت بخش اور باضابطہ عامل قوتوں کی مدد کرتی ہیں۔ حیض کی خرابیوں کو روکتی ہیں اور بعض صورتوں میں ان خرابیوں سے نجات دلاتی ہیں۔

اگر پیڑو کی ورزشیں احتیاط اور سمجھ کے ساتھ کی جائیں تو وہ رحم اور بیضہ دانیوں کو جو بہت نازک اور احتیاط طلب انداز میں رہتی ہیں ان کی معمولی جگہ پر قائم رکھتی ہیں اور ہٹ جانے یا سرک جانے سے روکتی ہیں۔ اس کے علاوہ خارجی آلات تناسل کو بارآوری کے لیے ٹھیک رکھتی ہیں۔

اگر حمل کے دوران میں احتیاط کے ساتھ پیڑو کی مخصوص ورزشیں کی جائیں تو عورت خود کو تن درست رکھتی ہے، اور پیڑو کے نیچے دوسرے اعضا میں رحم کے اندر حمل کی وجہ سے خرابیاں پیدا ہو جانے کا امکان ہوتا ہے، یہ ورزشیں خون کے دَوران کو تیز کر کے عورت کو اس کی صبر آزما مصیبت سے بہ آسانی نجات پانے کے لیے تیار کرتی ہیں۔

جس عورت نے پیڑو کی ورزشیں کی ہیں وہ بچہ پیدا ہونے کے وقت بھی کچھ نہ کچھ ضرور اپنے عضلوں کو ڈھیلا کر سکے گی اور غیر ضروری تناؤ اور اذیت سے محفوظ رہے گی۔

پیٹ اور سیون کے دو مرکزی نظاموں پر کنٹرول حاصل کرنے کی اور جب چاہے انھیں سکیڑنے اور ڈھیلا کرنے کی مشق بچہ پیدا ہونے کے آخری اسٹیج میں بہت مدد دیتی ہے۔

اب سوال یہ ہے کہ کیا بچہ پیدا ہونے کے بعد کی پیچیدگیوں اور صحت یابی کے نازک اور اندیشہ ناک زمانے میں پیڑو کی ورزشیں کچھ مدد کر سکتی ہیں؟

بے شک مدد کر سکتی ہیں۔ پیڑو کی ورزشیں پٹھوں کی قدرتی لچک اور سکیڑنے کی قوتوں کو دوبارہ ان کی اصلی حالت پر لے آتی ہیں اور خارجی اعضائے تناسل میں خون کا معمولی دوران قائم کر دیتی ہیں۔

پیڑو کی معتدل اور مخصوص ورزشیں بعض مریضانہ علامتوں کو مثلاً کمر کے درد کو جو عورتوں کو اکثر ستاتا ہے، بہت کم کر دیتی ہیں، یا بالکل دور کر دیتی ہیں۔

غرض اس میں کوئی شبہ نہیں کہ پیڑو کی ورزشیں بعض نسوانی خرابیوں اور عارضوں کے لیے نمایاں قسم کا صحت بخش اثر رکھتی ہیں۔

پیڑو کی ہر ورزش ہر عمر کی عورت کے لیے موزوں اور مناسب نہیں ہے اور جو ورزش ایک قسم کے حالات میں مفید ہے ممکن ہے وہ دوسرے حالات میں نقصان پہنچائے۔

(باقی)

جنسیات

ڑکے اور لڑکی کی پیدائش کا راز

ڈاکٹر نجیب ریاض جو مصر کے مشہور ڈاکٹر ہیں اور بچوں اور عورتوں کے
راض کے مخصوص ماہر ہیں وہ جنیوا یونیورسٹی میں طب کی تعلیم حاصل کرنیکی
رض سے ایک عرصے تک مقیم رہے اور اپنے موضوع سے متعلق وہاں
ھوں نے جو تجربات اور مشاہدات کیے ان ہی کی روشنی میں ان پر
نے کام کی نازک باتیں واضح ہوئیں۔ چنانچہ ولادتِ جنس کے موضوع
انھوں نے خاص توجہ دی اور اس ذیل میں مختلف ملکوں، متعدد
ہروں اور ہر دور کے اعداد و شمار فراہم کیے، جن کے تحت اس سوال کا
اب قطعی نہیں تو ممکن ضرور بنایا جاسکے کہ کیا بچے کی جنسیت کی تعیین
ہماری خواہش بھی اثر انداز ہوسکتی ہے؟

یہ حقیقت ہے کہ لڑکے اور لڑکی کی پیدائش کا مسئلہ مدتوں سے
معرکہ کا مسئلہ رہا ہے اور اس کے متعلق فلاسفروں، ڈاکٹروں اور
حقین نے اپنی اپنی رائیں، تجربے اور نظریے سب ہی کچھ پیش کیے ہیں،
چہ وہ سب کسی ایک نتیجہ پر نہیں پہنچ سکے لیکن جب ہم ان تمام آراء
ر تجربات کا جائزہ لیتے ہیں تو اتنی بات ضرور سامنے آتی ہے کہ بچے کی
نس والدین کے طرز معیشت پر مبنی ہوتی ہے اور ماں باپ کے اختیار
دہ تمدن کا اثر بچے کی جنس پر لازماً پڑتا ہے۔

چنانچہ اس نظریہ کی روشنی میں جو اعداد و شمار جمع کیے گئے ہیں
ہ سے ظاہر ہوا کہ جو والدین اتنی محنت کرتے ہیں کہ وہ اپنی غذا سے
طاقت کو بحال رکھ سکیں ان کے ہاں لڑکے زیادہ پیدا ہوتے ہیں اور جو
مشقت کے عادی نہیں ہوتے وہ بالعموم لڑکیاں پیدا کرتے ہیں۔

تقریباً پچاس برس سے علماً اس نظریہ پر متفق ہیں کہ جب جانور
خوراک ملتی ہے اس وقت وہ نر بچے جنتا ہے اور جب اس کو پیٹ بھر چارہ
جاتا ہے تب مادہ بچے پیدا ہوتے ہیں۔

طبی تحقیق سے یہ بات بھی ثابت ہوئی ہے کہ مرد کے اندر جو
ہارمونز ہوتے ہیں وہ کھاری (قلوی) ہوتے ہیں اور عورت کے ہارمونز ترش
ان میں ایک قسم کی کشاکش ہوتی ہے اور یہ فرق اس وجہ سے ہوتا ہے
طبعی طور پر طاقت خرچ کرنیکا عادی ہوتا ہے اور عورت طبعاً اپنی
قوت جمع رکھتی ہے۔ یہ کوئی اچنبے کی بات نہیں ہے بلکہ یہ امتیاز مرد عورت
کی جنسی ہیئت کے بالکل مطابق ہے کیونکہ مرد کو قدرت نے خلقتاً جدوجہد
کے لیے بنایا ہے اس لیے جو غذا وہ کھاتا ہے وہ اس جہد و مشقت کی نذر
ہوجاتی ہے اور جہاں تک عورت کا تعلق ہے وہ چوں کہ فطرتاً اتنی جفاکش
نہیں ہوسکتی اس لیے اس کی غذا سے جو قوت اس میں پیدا ہوتی ہے وہ
اس کے اندر بڑی حد تک برقرار رہتی ہے اور مرد کے مقابلہ میں عورت کی
خوراک کا حاصل اس کے جسم میں محفوظ رہتا ہے۔

واقعہ یہ ہے کہ جسم پر جب مشقت کا بار زیادہ پڑتا ہے تو وہ
"غذائی ترشے" کو جلا دیتا ہے اور اس کو ایسی صورت [illegible]
ہے جو لڑکے پیدا کر [illegible]
میں بالعموم [illegible]
کا باعث بنتا ہے
اپنی فطری حد [illegible]
وقت اسی نسبت [illegible]
بھی طبعی طور پر لڑکوں کو پیدا کرنے کی زیادہ اہل بن جاتی ہیں، بلکہ ایسی
صورت میں عموماً مرد کا مادہ غالب رہتا ہے جس کے نتیجہ میں لڑکے کی پیدائش
کے امکانات بڑھ جاتے ہیں۔

چنانچہ ڈاکٹر نجیب ریاض نے اسی ذیل میں اپنے مشاہدات اور
تجربات کو ایک رسالہ کی شکل میں مرتب کیا ہے جو انھوں نے جنیوا
یونیورسٹی کے میڈیکل کالج میں پیش کیا تھا اور جس کو وہاں کے ڈاکٹر
آرنلڈ بیکٹ نے بہت سراہا۔

ان کے بعض مشاہدات یہ ہیں:۔

الف:۔ یورپ کے ان شہروں میں جو اپنے تمدن اور پر محنت زندگی کے لیے
مشہور ہیں لڑکوں کا اوسط پیدائش لڑکیوں سے بڑھا ہوا ہے اور اس کے
مقابلہ میں وہ شہر جو محض دولت مندی اور عام پیداوار کے لیے شہرت
رکھتے ہیں وہاں لڑکیوں کی پیدائش لڑکوں سے زیادہ ہے اور ہم نے جنیوا
کے ہسپتال میں اوسط پیدائش کا جو ریکارڈ دیکھا ہے وہ بھی لڑکوں کی

زیادتی کو بتاتا ہے۔ اس کا سبب یہ ہے کہ ہسپتال میں بچے جننے کے لیے جو عورتیں داخل ہوتی ہیں وہ غریب ہوتی ہیں اور انھیں جنیوا کی مہنگی فضا میں روزی کے لیے کافی محنت کرنی پڑتی ہو۔

ب:- ہر جنگ کے دوران اور اس کے بعد لڑکوں کا اوسط پیدائش بڑھ جاتا ہو اس لیے کہ جنگوں کی وجہ سے زندگی کی بہت سی ضرورتیں پوری نہیں ہو سکتیں اور فاقہ اور بھوک میں اضافہ ہو جاتا ہو۔ لوگوں کو اتنی غذا میسر نہیں آتی جو انسانی طاقت کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے۔ چنانچہ جنیوا ہسپتال میں اسی نسبت سے زمانۂ امن میں لڑکوں کا اوسط پیدائش ۲۰ فی ہزار اور زمانۂ جنگ میں ۴۰ فی ہزار ریکارڈ کیا گیا۔

ج:- لڑکوں کا اوسط پیدائش ان گھروں میں بھی زیادہ دیکھا گیا جہاں والدین کی عمریں لمبی ہوتی ہیں کیونکہ بڑھاپے میں بیماری کے غلبے اور دانتوں کے نہ رہنے سے ان کی غذا کم ہو جاتی ہو۔ مذہبی کتابوں کی یہ روایت بھی اس کی تائید کرتی ہے کہ یعقوب علیہ السلام کے ہاں آخر بڑھاپے میں ان کی چار چھوٹی بیویوں سے گیارہ لڑکے اور ایک لڑکی پیدا ہوئی تھی۔

د:- ایسے مریض جو سل کا شکار رہتے ہیں ان کے ہاں بھی لڑکوں کی پیدائش بڑھی ہوئی پائی گئی۔ اسی طرح پھیپھڑے اور دل کی بیماریوں میں جو لوگ مبتلا ہوتے ہیں ان کے ہاں بھی یہی اوسط ریکارڈ کیا گیا۔ اس کے علاوہ ایسے تمام مریضوں میں یہی اوسط دیکھنے میں آیا جن کے امراض جسمانی وزن کو کم کرنے والے اور انسانی طاقت کو زیادہ سے زیادہ صرف کر دینے کا موجب ہوتے ہیں کیونکہ ان بیماریوں کی وجہ سے جسم مضمحل ہو جاتا ہو اور حاصل شدہ توانائی سے زیادہ قوت خرچ کرنی پڑتی ہے۔

ہ:- ان ملکوں میں بھی لڑکوں کی پیدائش کی نسبت زیادہ ہوتی ہو جو بہت سرد خطوں میں واقع ہیں کیونکہ سرد فضا میں انسانی حرارت زیادہ خرچ ہوتی ہو۔ یہی وجہ ہے کہ جب یورپ کے لوگ گرم ممالک میں منتقل ہوتے ہیں تو ان کے ہاں لڑکیاں بمقابلہ لڑکوں کے زیادہ پیدا ہوتی ہیں۔

و:- غریب اور سخت مشقت کرنے والوں کے ہاں بھی لڑکوں کی پیدائش زیادہ درج کی گئی۔ اس کے برعکس دولت مندوں اور آرام طلب لوگوں کے گھروں میں لڑکیوں کی رفتار پیدائش بڑھی ہوئی ہے۔

ز:- امریکا میں لڑکوں کی پیدائش کا اوسط لڑکیوں سے بڑھا ہوا ہو۔ اس کا سبب یہ ہو کہ امریکی بالعموم محنت پسند ہوتے ہیں اور ان کی غذا زیادہ تر چکنائیوں پر مشتمل ہوتی ہے۔ اس کے برعکس مصر اور دوسرے ایشیائی ممالک کے دولت مندوں میں لڑکیوں کی پیدائش کا اوسط زیادہ ہے۔ اس کی وجہ ظاہر ہے کہ وہ حرکت سے معذور اور بسیار خوری کے شوقین ہوتے ہیں۔

ح:- ساری دنیا میں بحیثیت مجموعی لڑکوں کا اوسط پیدائش لڑکیوں سے بڑھا ہوا ہے اس لیے کہ مرد عورت کے مقابلے میں زیادہ محنت کرتا ہو اور سخت کوشی کی بنا پر لڑکے کی پیدائش کے طبعی امکانات زیادہ ہو جاتے ہیں۔

ان اعداد و شمار کی بنا پر ہم یہ نظریہ قائم کرنے کے لیے مجبور ہیں کہ سکون، آرام طلبی، پُرخوری، مٹاپا اور ہارمونز میں "ترشی غلبہ" یہ سب چیزیں لڑکی کی پیدائش میں معاون و مددگار ہوتی ہیں اور اب تو سائنس داں علم الحیوانات پر یہ قدرت رکھتے ہیں کہ حیوانات میں اپنی پسند کے مطابق بچہ کشی کا فیصلہ کر سکیں۔

اسی طرح اب ہمیں یہ بھی معلوم ہے کہ عورت کے افرازات طبعی طور پر "ترش" ہوتے ہیں اور مرد کے افرازات کھاری ہوتے ہیں اور یہ بات بھی طے شدہ ہے کہ عورت کی اندام نہانی کی ترشی حیض کے بعد بڑھ جاتی ہے اور حیض کے دوران میں کم ہو جاتی ہے۔ کیونکہ دوران حیض میں عنق رحم کے افرازات میں کھاری پن ہوتا ہو۔ اسی بنا پر اب ہم تھوڑی سی تفتیش کے بعد ہر عورت کے ایام ترشی اور ایام قلوی کا تعین کر سکتے ہیں اور اس طرح ہم نے متعدد چارٹ مرتب بھی کیے ہیں۔ اس تمام تحقیق و تدقیق سے یہ بات واضح ہوتی ہے کہ عورت بھی پیدا ہونے والے بچے کی جنسیت کے تعین میں دخل رکھتی ہو اور یہی وجہ ہے کہ میں اس نظریہ کا مخالف ہوں جس کی رو سے بچہ کی جنس پر صرف باپ اثر انداز ہوتا ہے۔

ڈاکٹر نجیب ریاض اپنی مذکورہ بالا تحقیقات اور نظریہ کی روشنی میں یہ رائے رکھتے ہیں کہ حسب منشا بچے پیدا کرنے کے لیے والدین کو اپنے طرز معیشت اور ماحول پر نظر رکھنی چاہیے اور انھیں جس قسم کی جنس مطلوب ہو اس کے مطابق فضا اور اپنے طرز زندگی کو سازگار بنانا چاہیے۔ اگر آپ ایسا کرنے میں کامیاب ہو گئے تو ان کے نزدیک کچھ بعید نہیں کہ آپ اپنی پسندیدہ اولاد حاصل کر سکیں۔

(علیق منظاہری)

برسات کی تکلیفوں کا تدارک کیجئے

ایس ایم عشرت علی برنی

کپڑے کی چیزوں کو واٹر پروف بنانا

مرکب نمبر ۱ :- شکر آف لیڈ ایک پونڈ- پانی ۱ پونڈ آپس میں حل کر لیں
مرکب نمبر ۲ :- پھٹکری ایک پونڈ پانی ۸ پونڈ- پھٹکری کو پانی میں حل کر لیں
دونوں حل علیحدہ علیحدہ رکھیں۔

ترکیب استعمال :- برساتی، کوٹ، ٹوپی، قمیض، کپڑے کے جوتے وغیرہ جس چیز کو واٹر پروف بنانا ہو اسے پہلے مرکب نمبر ۱ میں ڈبوئیں اور چند منٹ تک بھیگا رہنے دیں۔ خیال رہے کہ کوئی حصہ خشک نہ رہ جائے۔ پھر اسے معمولی سا نچوڑ کر مرکب نمبر ۲ میں ڈبوئیں اور چند منٹ بھیگا رہنے دیں اور چند منٹ بعد نچوڑ کر پہلے مرکب میں ڈبوئیں چند مرتبہ یہی عمل کریں تین سے پانچ مرتبہ تک کرنا کافی ہے۔ اس سے کپڑا نہایت عمدہ واٹر پروف ہو جاتا ہے اور اس طرح کپڑے کے رنگ ہیئت اور بناوٹ وغیرہ میں بھی کوئی فرق نہیں پڑتا اور ملائم ہوتا ہے جو بآسانی تہہ کیا جا سکتا ہے۔ آخری مرتبہ نچوڑ کر سکھانے کے بعد کپڑے کو پریس کر دینا چاہیے۔ نہایت کم خرچ اور بیش قیمت فارمولا ہے۔

چھتری ویرپال واٹر پروف بنانے کا مرکب

السی کا تیل ۳ پونڈ لتھارج (مُردار سنگ) ۱ پونڈ- تارپین کا تیل ۲ پونڈ

ترکیب :- السی کے تیل میں مردار سنگ باریک پسا ہوا ملا کر آگ پر پکائیں، مگر احتیاط سے کہ آگ نہ لگ جائے۔ آنچ صرف پیندے پر لگے۔ جب قوام گاڑھا ہو تو نیچے اتار کر تارپین ملا کر اور پکائیں اچھی طرح پک جانے پر جب قوام گاڑھا ہو جائے سرد کر لیں۔ برش سے، چھاتے، ترپال وغیرہ پر یکساں کوٹ کر دیں سوکھ جانے پر بہترین واٹر پروف ہو جائیگا جس پر پانی کا بالکل اثر نہ ہوگا بلکہ دھوپ کی تیزی سے بھی حفاظت رہیگی

فلائی پیپرز (مکھی مار کاغذ)

مکھی بھی بنی نوع انسان کی بہت بڑی دشمن ہے۔ خصوصاً موسم برسات میں تو اس کا زور اس قدر بڑھ جاتا ہے کہ زندگی وبال جان ہو جاتی ہے۔ ان کے دفعیہ کے لیے بہت سی چیزیں برتی جاتی ہیں جس میں سے فلائی پیپرز بھی بہت کارآمد ثابت ہوئے ہیں نیچے چند قسموں کے فلائی پیپرز بنانے کی ترکیبیں لکھی جاتی ہیں۔

فارمولا ۱ :- السی کا تیل ۳ حصے، بیروزہ خشک ۲ حصے، شیرہ یا گڑ چینی وغیرہ کا قوام ایک حصہ

ترکیب :- پہلے السی کا تیل اچھی طرح نرم آنچ پر پکائیں۔ پھر بیروزہ ڈال دیں گل جانے پر جب قوام گاڑھا ہو جائے تو اتار لیں اور شیرہ ملا کر اچھی طرح گھوٹ کر یکجان کر لیں۔ کسی برش سے موٹے کاغذ یا گتے وغیرہ پر لگا کر مکھیوں کی آمد و رفت کی جگہ رکھ دیں۔ جوں ہی مکھیاں اس پر بیٹھیں گی فوراً چمٹ جائیں گی۔ چند ٹکڑے جگہ بجگہ رکھ دینے سے بیشتر مکھیاں چمٹ چمٹ کر مرجائیں گی۔

فارمولا ۲ (زہریلا)

سنکھیا سفید ایک تولہ، پانی ۴ چھٹانک، سوڈا بائی کارب ۶ ماشے چینی کا گاڑھا قوام ۲½ تولے-

ترکیب :- پہلے پانی کو آگ پر جوش دیں۔ تب اس میں سوڈا ملا دیں۔ پھر سنکھیا باریک پسا ہوا شامل کر دیں۔ جب حل ہو جائے تو آگ سے اتار کر قوام شامل کریں۔ اچھی طرح ملا کر کسی برش سے بلاٹنگ پیپر یا کسی دوسرے موٹے ا
طرح حسب -
سے مکھیاں
اس سے
محفوظ رکھ
عام ضرورت

فارمولا ۳

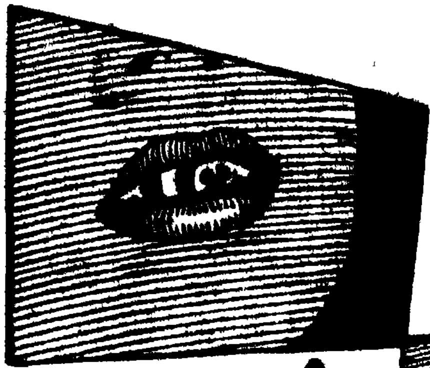
کوبالٹ کلورائیڈ ½ اونس، پانی ½ ۱ پونڈ، چینی کا گاڑھا قوام ۲-۱ اونس

ترکیب :- کوبالٹ کلورائیڈ کو پانی میں حل کر لیں۔ بعد میں چینی کا قوام ملا کر محفوظ رکھیں۔

ترکیب استعمال :- اوپر کے مطابق۔

مقبول بنانے کی تجویز :-

اگر اس مرکب سے موٹے کاغذ یا بلاٹنگ وغیرہ تر کر کے اس کاغذ کے بجلی کے گلوب، شیڈ، تشتریاں، پیالے، پھول اور دیگر آرائشی و ضرورت کی چیزیں بنا کر فروخت کی جائیں تو بہت مقبول ہوں گی کیوں کہ ان کی خرید سے ایک تو اصل ضرورت پوری ہو جائیگی دوسرے مکھی مارنے کا کام مفت میں سرانجام پاتا رہے گا۔ کیوں کہ اس پر مکھیاں چمٹتے ہی مرجائیں گی اور چیزیں بھی خراب نہ ہوں گی۔ ایک چیز برسوں کام دے سکتی ہے۔





کس منہ سے صحت کا دعویٰ

دانتوں کی صفائی کے بغیر صحت کا بحال رہنا محال ہے۔ آپ کے دانت آپ کی صحت کا آئینہ ہوتے ہیں جب تک یہ اچھی حالت میں نہ ہوں آپ اپنی صحت کی طرف سے مطمئن نہیں رہ سکتے۔ ہمدرد منجن کے باقاعدہ استعمال سے آپ کے دانت اور مسوڑے مضبوط ہوں گے۔ بیماریوں سے محفوظ رہیں گے اور ان کی چمک دمک بھی قائم رہے گی

ہمیشہ

ہمدرد منجن

استعمال کریں



ہمدرد دواخانہ

(وقف) دہلی



دوا کی شیشی



مصنف: چارلس کاسلے   ترجمہ:۔ مظہر الحق

ایک عرصے سے گرسلے کو بڑی مشکلوں کا سامنا کرنا پڑ رہا تھا اور اس کی سمجھ میں نہیں آتا تھا کہ اب وہ کرے کیا۔

اس کی سب سے بڑی کمزوری اس کی فضول خرچی اور اس کی سب سے محبوب شے دولت تھی۔ "کھاؤ پیو، موج کرو" اس کی زندگی کا سب سے بڑا اصول تھا۔ لڑکیوں کا پیچھا کرنا اس کا محبوب مشغلہ تھا لیکن دولت کے بغیر تو ایسی محبت کامیاب ہونے سے رہی۔ خود اس کی آمدنی شاہدانِ بازاری کی محبت کو برقرار رکھنے کے لیے ناکافی تھی۔ پہلے تو والد مرحوم کی چھوڑی ہوئی جائداد سے اس نے کام چلایا۔ اور جب وہ بھی ختم ہو گئی تو اس نے قرض لینا شروع کیا مگر کچھ ہی دنوں کے بعد قرض ملنا بھی بند ہو گیا۔ گرسلے اپنے چچا جریل ہانڈس کا نائب کلرک تھا۔ ہانڈس ایک کنجوس سیٹھ تھا اور سود پر پیسے دے کر اس نے کافی دولت جمع کر لی تھی گرسلے کی تنخواہ معمولی تھی۔ مگر اسے اپنے چچا کے ہاں رہائش اور کھانے پینے کے لیے کچھ دینا نہیں پڑتا تھا اور اس بڈھے نے اسے اپنا وارث بھی بنا دیا تھا بڈھا اکثر بیمار رہا کرتا تھا اور خواب آور دواؤں کے بغیر تو اسے نیند ہی نہیں آتی تھی۔

گرسلے اپنی مالی پریشانیوں کو دور کرنے کی خاطر ہمیشہ اپنے چچا کی موت کی دعائیں مانگا کرتا لیکن ایسی دعائیں کب قبول ہوتی ہیں۔ آخرکار ایک دن اس کے دماغ میں ایک بڑا ہی خوفناک خیال آیا

ہانڈس کی بیوی اور اکلوتا بچہ کئی سال پہلے مر چکے تھے اور اس نے اپنے گھر میں گرسلے کو رہنے کی اجازت دے دی تھی ان دونوں کے علاوہ گھریلو کاموں کے لیے ایک بوڑھی اور تقریباً گونگی ملازمہ مسز ٹولے تھی۔ اس لیے گرسلے کے دماغ میں اپنی مقصد براری کا جو خاکہ تھا اسے وہ یقینی، بے خطر اور آسان سمجھتا تھا اسے محض مناسب موقع کا انتظار تھا۔ اور ایک رات جب وہ گھر آیا تو اسے معلوم ہوا کہ اب انتظار کی گھڑیاں ختم ہونے کو ہیں۔ اسے مسز ٹولے کی ہکلاتی ہوئی آواز سنائی دی، "صاحب کی طبیعت کچھ خراب ہو گئی ہے، ڈاکٹر صاحب آئے تھے اور اب پھر وہ دوا لیے ہیں۔ صاحب دوا کے لیے آپ کا انتظار کر رہے تھے۔"

"بہت اچھا"، گرسلے نے کہا۔ اور پھر اسے اپنا منصوبہ یاد آ گیا اور بولا، "لیکن مجھے بڑے ضروری کام سے کلب جانا تھا۔ انھیں فوراً دوا کی ضرورت تو نہیں؟"

"جی نہیں" ملازمہ نے جواب دیا "جب آپ لوٹیے گا تو پلا دیجیے گا مگر ہاں بہت دیر نہ ہو جائے۔ رات کو اس دوا کے بعد کچھ کھانے پینے کی اجازت نہیں"۔

"بہت اچھا" گرسلے نے سر ہلایا۔ "تم اطمینان رکھو۔ میں تھوڑی دیر میں آ کر دوا پلا دوں گا۔ تمھیں نیند آ رہی ہو تو جاؤ آرام سے سو جاؤ۔"

اپنے چچا کو گرسلے ہی دوا پلایا کرتا تھا اور اسے یہ بھی معلوم تھا کہ ملازمہ رات کو ہانڈس کے کمرے میں جانے سے ڈرتی تھی۔ وہ اپنے چچا کے پاس گیا اور ادھر ادھر کی باتیں کرنے کے بعد خواب آور گولیوں کی شیشی اٹھالی۔ اس شیشی میں سے ہانڈس خود گولیاں نکال کر کھایا کرتا تھا۔ اس لیے اس پر اسی کی انگلیوں کے نشان تھے گرسلے نے اس کا ڈھکنا پکڑ کر اٹھایا تاکہ شیشی پر انگلیوں کے نشان نہ پڑنے پائیں۔ اس میں چھ گولیاں بچی ہوئی تھیں وہ شیشی کو غسل خانے میں لے گیا وہاں اس نے ہاتھ میں کپڑا لپیٹ کر شیشی پکڑی وہ گولیاں نکال کر ان کا سفوف بنایا، اس سفوف کو اس نے تھوڑے سے دودھ میں ملا دیا۔ اور خالی شیشی اور اس محلول کو ایک الماری میں چھپا کر نیچے اترا اور ہانڈس کی موٹر میں ڈاکٹر کے ہاں چل پڑا۔

ڈاکٹر وارن نے اس بار بھی پچھلی دوا دی۔ جس میں ایک سفید لیبل تھی جو شیشی کو ہلانے پر ادھر گرسا ۔۔۔ الا

کوکوٹ کی

ہارن

کلب

سوڈ

آنکھ

دیر بعد دیکھیں کے وہ ہرس پی پیاں رہے گا وہ کچھ دوسرے لوگوں کے ساتھ بیٹھا رہا ہوگا۔ ایک گھنٹہ تک شراب نوشی کے بعد اس نے اپنے ساتھیوں سے کہا کہ وہ تاش کھیلنے جا رہا ہے اور برآمدے میں چلا گیا۔ وہاں وہ ایک بغلی دروازہ سے نکل کر پیچھے کے تاریک راستے سے سائیکل اسٹینڈ پر پہنچ گیا۔ پہلی سائیکل جس پر اس کی نظر پڑی کرایہ پر لے کر کلب کے دروازہ پر کی روشنی سے دور رہتے ہوئے اپنے چچا کے گھر چل پڑا پانچ منٹ بعد وہ اپنی منزل مقصود پر تھا۔ چپکے سے گھر میں داخل ہو کر وہ اوپر ہانڈس کے کمرے میں گیا۔

"چچا، میں آپ کی دوا لایا ہوں" اس نے بڈھے کو شیشی دی۔

ہانڈس اپنی دواؤں میں بڑی دلچسپی لیا کرتا تھا وہ لیبل پر کی ہدایات پڑھتے ہوئے بولا "کوئی تبدیلی نہیں"

"لیکن چچا، یہ دوا دوسری ہے" گرسلے نے احتیاطاً ہانڈس کی انگلیوں کے نشان مٹانے کے بعد انگلیوں سے شیشی کو دباتے ہوئے بولا "میں یہاں آنے سے پہلے ڈاکٹر وارن سے ملا تھا۔ انھوں نے کہا کہ وہ آپ کے لیے نئی دوا لے رہے ہیں۔ یہ خواب آور بھی ہے۔ اس لیے آپ کو خواب آور گولیاں کھانے کی ضرورت نہیں پڑے گی۔"

"خدا کرے کہ یہ دوا پچھلی دوا سے زیادہ مفید ہو"!

"امید تو یہی ہے۔ اچھا چچا، اب مجھے کلب جانا ہے، کہیے تو جانے سے پہلے میں آپ کے لیے ایک خوراک دوا میں فنجان میں رکھ جاؤں۔ نو بجے ہیں"۔ "ہاں بیٹا، اگر دوا فنجان میں انڈیل دو تو بڑا اچھا ہو"۔

تقدیر گرسلے کا ساتھ دے رہی تھی۔ اس نے فنجان میز پر سے اٹھایا اور پھر ایسے چونکا گویا دروازہ پر کوئی آواز ہوئی ہو۔

"معاف کیجیے گا۔ معلوم ہوتا ہے کوئی دروازہ کھٹکھٹا رہا ہے۔ دیکھوں تو کون ہے؟" کہتا ہوا کمرے سے باہر نکل کر ایک دو سیڑھیاں اترا لیکن پھر آہستہ سے غسل خانے کی طرف مڑ گیا۔ وہاں اس نے فنجان میں خواب آور گولیوں کا دودھیا محلول انڈیل دیا۔ فنجان پر سے اپنی انگلیوں کے نشان کو مٹا کر اس نے اسے کنارے سے پکڑا اور فنجان اور خواب آور گولیوں کی خالی شیشی کا ڈھکنا پکڑے ہوئے وہ سونے کے کمرے میں آیا۔

"معاف کیجیے گا، چچا جان"، وہ کمرے میں داخل ہوتے ہوئے بولا "نہ جانے کیسی آواز مجھے سنائی دی۔ دروازہ پر تو کوئی نہیں تھا"

اس نے دکھاوے کے لیے نئی شیشی کو ہلایا اور اس کا ڈھکن کھولے بغیر اس میں سے دوا "انڈیلی" اور اپنے چچا کو دی۔ ہائنڈس بڑے اطمینان سے ایک ہی سانس میں کچھ پوچھے بغیر پوری خوراک پی گیا۔

"بڑی تیز دوا ہے۔ پچھلی تو کچھ میٹھی تھی"، وہ فنجان واپس کرتے ہوئے بولا "ڈاکٹر نے بھی یہی کہا تھا۔ پچھلی دوا سے کوئی خاص فائدہ نہیں ہو رہا تھا"۔ اس نے جواب دیا۔

بڈھا لیٹ گیا اور اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ گرسلے نے خاموشی سے فنجان کے کنارے اور خواب آور دواؤں کی شیشی کے ڈھکنے کو اچھی طرح پونچھ دیا۔ چاروں طرف دیکھ کر اطمینان کر لینے کے بعد وہ کمرے کے باہر نکل کر تیزی سے کلب پہنچا۔ اسے یقین تھا کہ مسز ٹولائے نے اس کی آواز نہیں سنی تھی۔ اس نے سائیکل واپس کی اور بغل کے دروازے سے پھر کلب میں داخل ہو کر ایک کونے میں چلا گیا۔ تھوڑی دیر بعد وہاں بیٹھے ہوئے کچھ لوگوں سے اس نے پوچھا "کہ میرے ساتھ آپ لوگ تاش کھیلنا پسند کریں گے"؟

اور وہ چار آدمیوں کے ساتھ وہ تاش کے کمرے میں چلا آیا۔ دو گھنٹے کھیلنے کے بعد اچانک اسے خیال آیا کہ اس نے دوا کی نئی شیشی ہائنڈس کے پلنگ کے پاس کی میز پر ہی چھوڑ دی ہے۔ اگر کوئی کمرے میں داخل ہو کر اسے دیکھ لے تو اس کا سولی پر چڑھ جانا یقینی ہو جائے۔ اس بھیانک خیال کے آتے ہی اس کا خون خشک ہو گیا۔ اور تاش کا پتہ اس کے ہاتھ سے گر گیا۔

لیکن پھر اس نے آپ کو تسکین دی۔ "ڈرنے کی کوئی بات نہیں کسی شخص کے کمرے میں داخل ہونے کا سوال ہی نہیں پیدا ہوتا۔ مسز ٹولائے رات کو تو ہائنڈس کے کمرے میں جانے سے رہی اور ملاقاتی کبھی مغرب بعد آتے ہی نہیں"۔ مگر اس کا فوراً جانا ضروری تھا۔ چند منٹ بعد وہ بولا، "دوستو، مجھے سخت افسوس ہے کہ میرا یہاں سے ابھی جانا ضروری ہے۔ میرے بیمار چچا کی دوا موٹر ہی میں رہ گئی ہے اور ان کو سونے سے پہلے ہی دوا پلانا ہے"۔ وہ موٹر پر پھر گھر واپس آیا۔ گیرج میں موٹر رکھی اور اوپر اپنے چچا کے کمرے میں گیا۔ اس نے بستر پر نظر دوڑائی بڈھا دم توڑ چکا تھا اور پاس ہی شیشی جوں کی توں پڑی ہوئی تھی خوشی کے مارے اس کی باچھیں کھل گئیں بہ دقت تمام اپنے جذبات پر قابو پاتے ہوئے گرسلے مسز ٹولائے کے کمرے میں گیا اور بناوٹی گھبراہٹ کے ساتھ اسے وہ صدمہ انگیز خبر سنائی اور ڈاکٹر کو فوراً فون کیا۔ ڈاکٹر مارن نے پانچ منٹ میں آنے کا وعدہ کیا۔ گرسلے ایک بار پھر اطمینان کرنے کی غرض سے کمرے کا معائنہ کرنے آیا۔ بستر کے پاس فنجان رکھا ہوا تھا جس میں خواب آور گولیوں کے ضرورت سے زیادہ گاڑھے محلول کی تلچھٹ بیٹھی ہوئی تھی۔ فنجان اور خواب آور دوا کی شیشی پر محض بڈھے کی انگلیوں کے نشان تھے۔ قریب ہی دودھ کا جگ تھا اور نئی دوا کی شیشی بند پڑی تھی جس پر محض گرسلے کی انگلیوں کے نشان تھے۔

کسی طرح بھی

یہ ثابت ہونا ممکن نہیں تھا کہ گرسلے اس سے پہلے بھی ایک بار وہاں آچکا تھا اسے اپنی کوئی غلطی نظر نہیں آ رہی تھی۔ نیو اسکاٹ لینڈ یارڈ کے سپرنٹنڈنٹ ڈاکٹر وارن سے ایک قتل کے سلسلے میں کچھ طبی معلومات حاصل کرنے کے لیے آئے ہوئے تھے۔ کام کی باتیں کرنے کے بعد وہ گپ بازی میں مشغول تھے کہ فون کی گھنٹی بجی۔ ڈاکٹر وارن نے سپرنٹنڈنٹ کو بھی گرسلے کے ہاں ساتھ چلنے کو کہا۔

گرسلے خود اعتمادی کے باوجود گھبرایا ہوا تھا اور کچھ گھبراہٹ اس کے چہرے پر بھی عیاں تھی۔ وہ برابر ہاتھ مل رہا تھا۔ اداس بنتے ہوئے اس نے کہا "سپرنٹنڈنٹ صاحب، جوں ہی میں کمرے میں داخل ہوا میرا دل دھڑک اٹھا چچا جان دنیا سے سدھار چکے تھے۔ دراصل ان کی بے وقت موت کے لیے قصوروار میں ہی ہوں اگر میں پہلے ہی ان کی دوا لے کر لوٹ آیا ہوتا تو ڈاکٹر صاحب کو وقت پر بلا سکا ہوتا" "خیر میرے خیال میں اس سے کوئی فرق نہ پڑتا"۔ ڈاکٹر نے جواب دیا۔ "ان کی دوا سے آپ کی مراد وہ دوا ہے نا جو میں نے ان کی شیشی میں آج پھر بھری تھی"؟ "جی ہاں میں کھانا کھا کر آپ کے پاس گیا تھا۔ مگر بدقسمتی سے فوراً واپس نہ آ کر کافی وقت کلب میں ضائع کر دیا۔ آپ کو فون کرنے سے دو منٹ پہلے میں یہاں پہنچا تھا۔ مجھے یہ بتایا گیا تھا کہ انھیں رات کو یہ دوا پی کر سونا ہے اس لیے میں نے سوچا کہ کوئی جلدی نہیں۔ آہ میں کیا جانتا تھا کہ وہ ہمیشہ کے لیے سو جائیں گے"! "میری رائے میں آپ کا اس میں کوئی قصور نہیں"۔ ڈاکٹر نے کہا۔ "لیکن مجھے افسوس ہے کہ میں پوسٹ مارٹم کے بغیر کوئی سرٹیفکٹ نہیں دے سکوں گا۔ ممکن ہے پولیس کی تحقیقات کی ضرورت پڑے"!

گرسلے کے ذہن میں یہ بات پہلے ہی آ چکی تھی۔ اور اس سے اسے کوئی ڈر بھی نہیں تھا۔ اس کے خیال میں پولیس اس واقعہ کو خودکشی قرار دینے کے لیے مجبور تھی۔ "پوسٹ مارٹم اچھا نہیں لگتا ڈاکٹر صاحب۔ اگرچہ اس کے لیے میں پہلے ہی سے ڈر رہا تھا۔ خیر جیسی آپ کی مرضی"۔

"معاف کیجیے گا ڈاکٹر صاحب" سپرنٹنڈنٹ اچانک بول پڑا۔ "آپ کے لیے لاش چھوڑ کر جانا مناسب نہیں۔ آپکی جگہ مسٹر گرسلے فون کر دیں تو بہتر ہو"۔

گرسلے سپرنٹنڈنٹ کی طرف گھورنے لگا "یہ کون ہوتا ہے ڈاکٹر کو سبق دینے والا" اس نے دل میں سوچا۔ اسے امید تھی کہ ڈاکٹر اسے بری طرح ڈانٹے گا مگر اسے ڈاکٹر کا یہ جواب سن کر بڑی مایوسی ہوئی "بات ٹھیک ہے، مسٹر گرسلے۔ آپ کو تکلیف تو ہوگی"!

"کوئی بات نہیں" کہتے ہوئے با دلِ ناخواستہ گرسلے فون کرنے چلا گیا اور تھوڑی دیر بعد واپس آگیا۔ کچھ دیر بعد پولیس کار میں انسپکٹر اور سرجنٹ آپہنچے اور پوچھ گچھ شروع ہوئی۔ پہلے ڈاکٹر کا بیان لیا گیا۔ "ہانڈس کچھ ہی منٹ پہلے مرا۔ پوسٹ مارٹم کے بغیر موت کا سبب بتانا ممکن نہیں"۔ پھر گرسلے اور مسز ٹولانے نے اپنا بیان دیا۔

سپرنٹنڈنٹ گرسلے کی کہانی سنتے ہی اندازہ لگا چکا تھا کہ ہانڈس مرا نہیں بلکہ مارا گیا تھا۔ چنانچہ وہ انسپکٹر کو دوسرے کمرے میں لے گیا اور کچھ منٹ بعد جب دونوں واپس آئے تو اس کے چہرے پر بھی وہی سنجیدگی تھی جو گرسلے کو ٹیلی فون کر کے واپس آنے پر ڈاکٹر کے چہرے پر نظر آئی تھی۔ وہ حیران تھا کہ معاملہ کیا ہے

"میں آپ سے دو چار سوال پوچھنا چاہتا ہوں، مسٹر گرسلے۔ اگر آپ جواب دینے کی تکلیف کریں تو بڑی عنایت ہو"۔ انسپکٹر اس کی طرف مخاطب ہوا۔

"ہاں، ہاں۔ شوق سے پوچھیے، انسپکٹر صاحب"، گرسلے نے جواب دیا۔

"بات یہ ہے کہ مجھے آپ کے بیان پر شبہ ہے۔ آپ فرماتے ہیں کہ آپ نے ڈاکٹر وارن کے دواخانے میں دوا کی شیشی، بجے اٹھائی تھی"!

"جی ہاں"!

"پھر آپ کلب گئے اور وہاں سے دس بجکر پچاس منٹ پر واپس آئے"۔

"یقیناً"۔

"آپ اس سے پہلے یہاں نہیں آئے"؟

"ہرگز نہیں۔ ڈاکٹر صاحب کی ڈسپنسری سے سیدھا میں کلب گیا اور یہاں آنے سے پہلے تک وہیں رہا جیسا کہ میں پہلے بتا چکا ہوں"۔

"اچھا"، انسپکٹر نے سر ہلایا، "اور آپ اپنے ساتھ ہی دوا بھی لائے؟"

"جی ہاں۔ یہ بھی میں بتا چکا ہوں"۔

"بالکل ٹھیک۔ اور شیشی یہی ہے نا؟"

"جی ہاں"۔

"اچھا۔ اب آپ بتائیے ڈاکٹر صاحب"، انسپکٹر نے ڈاکٹر سے پوچھا۔ "اگر اس دوا کو ہلا کر رکھ دیا جائے تو اس کی تلچھٹ کے دوبارہ بیٹھنے میں کتنی دیر لگے گی"۔؟

اب گرسلے کی نظر پھر شیشی پر پڑی۔ شیشی وہیں موجود تھی، مگر جوں کی توں نہیں۔ صاف شفاف سیال کے نیچے سفید مادہ بیٹھا ہوا تھا۔ اس نے اپنی دانست میں ناقابل گرفت جرم کیا تھا۔ لیکن اب اپنی لاپروائی کے احساس سے اسکے اوسان خطا ہو چکے تھے۔

"تقریباً دو گھنٹے"، ڈاکٹر کا جواب تھا۔

ضروری امتحانات و تحقیقات سے پولیس کو اس کے جرم کی مکمل شہادت مل گئی۔

ہانڈس ڈاکٹر کے آنے سے دو گھنٹے پہلے خواب آور سفوف کے کھلانے کی وجہ

گھنٹے ...

ضرور

اور د

کی موت سے قبل کر سے ہی وہ مدہ پہنچ سکتا تھا۔

ان حقائق پر پردہ ڈالنا گرسلے اور اسکے وکیلوں کے لیے ممکن نہ تھا اور عدالت اسے سزائے موت دینے پر مجبور تھی۔



وہمی بیگم



وہمی بیگم تخیل اور واہمہ کی بندی ہیں۔ ان میں ریاست کی ساری خوبیاں اور خصلتیں موجود ہیں۔ وہ ٹھنگنی اور دبلی پتلی بھی ہیں، کاہل اور گندی بھی یوں تو خاموشی پسند ہیں لیکن اگر آپ اکسا دیں تو ہاتھ بھر کی زبان بھی رکھتی ہیں۔ انکی شان تو اس وقت ابھرتی جب ان کا شوہر کروڑپتی اور شاندار کوٹھیوں اور قیمتی کاروں کا مالک ہوتا۔ پھر تو بڑے سے بڑے کلب میں ان کی آؤ بھگت ہوتی لیکن افسوس کہ قسمت نے ساتھ نہ دیا اور ایک غریب کلرک کے پلے بندھ کر ایک قصبے کے قریب دیہات میں رہنا پڑا لیکن بھلا ذہانت مصائب سے دب سکتی ہے۔ حالات کتنے بھی ناسازگار کیوں نہ ہوں، خداداد ذہانت اپنا مقام بنا ہی لیتی ہے۔ پھر وہمی بیگم سے حالات کیا ٹکر کھا سکتے تھے۔ وہمی بیگم کی خصوصیت ہر قسم کے امراض اور بیماریوں میں پھنسے رہنا ہے کیونکہ ان کا تخیل ضرورت سے زیادہ متحرک ہے۔ ہیں یہ نہایت آسانی سے خود کو یقین دلا دیتی ہیں کہ وہ دنیا کی ہر بیماری میں گرفتار ہیں۔ آج برونکائیٹس کا دورہ پڑا ہے۔ ایک سہیلی سے فرماتی ہیں "بہن یہ معمولی نزلہ و زکام نہیں ہے۔ اس کو برونکائیٹس کہتے ہیں اس میں پیچیدگیاں بھی پیدا ہو سکتی ہیں۔ بھوک تو پہلے ہی مر چکی ہے، تم نے تو رات بھر میری کھانسی کی آواز سنی ہوگی۔ کیا بادل بھی گرجیں گے۔ یہ تو رئیسوں کی بیماری ہے۔ ایک غریب کلرک کی بیوی کیا کرے اور کیوں کر سینی ٹوریم میں داخل ہو"

ابھی معلوم ہوا برابر والے مکان میں کسی کو دمہ ہو گیا ہے۔ پھر کیا ہے، وہمی بیگم کو دمہ کا ہی دورہ پڑ گیا۔ "بس اب معلوم ہو گیا مجھے دمہ ہی ہے شبہ تو پہلے ہی تھا۔ یہ تو ہمارا خاندانی مرض ہے۔ دم گھٹتا جاتا ہے، رات بھر نیند نہیں آتی، دماغ میں الجھن ہونے لگتی ہے۔ دنیا بھر کی گولیاں کھالیں، علاج کر لیے۔ غضب خدا کا! پوری آٹھ بوتلیں "دمہاس" کی چڑھالیں مگر یہ لش سے مس نہ ہوا۔ دمہ سے دق ہو گئی۔ ایکسرے ہو رہا ہے، خون اور دنیا بھر کے معائنے ہو رہے ہیں۔ انڈے کے بغیر حلق سے لقمہ نہیں اترتا۔ ہفتہ کے ہفتہ وزن لیا جاتا ہے۔ ٹمپریچر کا نقشہ تیار ہوتا ہے۔ غریب شوہر فکرمند ہے۔ بچے پریشان ہیں۔ آخر وہمی بیگم طے کرتی ہیں کہ انھیں ٹی بی نہیں ہے۔

خوش قسمتی سے محلہ میں کسی کو کینسر ہو گیا۔ پھر کیا تھا، ان کے سارے جسم کو سرطان نے گود ڈالا ہے۔ خاص طور سے معدے پھیپھڑے اور حلق کو۔ "بی ہمسائی! امریکہ میں تو سرطان کے بہت اچھے علاج دریافت ہو چکے ہیں مگر ہم غریب غربا کیا کریں۔ ایکسرے سے کچھ ظاہر نہیں ہوتا۔ ہو بھی کیسے۔ ہمارے ہسپتال کے سارے اوزار اور آلے دقیانوسی ہیں۔ ریڈیم کا علاج شاید کچھ فائدہ کرے لیکن مجھے بمبئی لیکر کون جائیگا۔ ہائے اللہ! اب کیا ہوگا؟ اپنی بیٹی کے ہاتھ پیلے بھی کرنے نصیب نہیں ہونگے؟ ہائے میری بچی کے نصیب!" ایک دن وہمی بیگم نے اپنے مرض کا حال عورتوں کے ایک رسالے میں لکھ بھیجا۔ اگلے پرچہ میں یہ جواب ملا۔ "علامات سے پتہ نہیں چلتا کہ آپکو کیا مرض ہے۔ اگر دمہ ہے تو ٹی بی نہیں ہے اور ٹی بی ہے تو دمہ نہیں۔ زخم ہو سکتا ہے، رسولی ہو سکتی ہے یا سرطان ہو سکتا ہے۔ یہ بھی ممکن ہے کہ ہسٹیریا ہو۔ غسل سے ایک گھنٹے پہلے آپ کمر پر سرسوں بھیکر ملیں۔ آپ کچھ آسن بھی آزمائیے۔ غذائی رد و بدل سے بھی کچھ آرام مل سکتا ہے۔ سو تیوقت یہ سوچ لیجیے کہ آپ اچھی ہیں۔ صبح اٹھکر آپ کو کافی سکون معلوم ہوگا۔ بہتر یہ ہے کہ آپ اپنے فیملی ڈاکٹر سے مشورہ کریں!"

"گدھے کہیں کے! ڈاکٹر کو سینکڑوں دفعہ ہی دکھلایا ہوگا۔ کمبخت ہنستا اور مذاق میں ٹال دیتا ہے۔ دوا بھی دی تو مکسچریں۔" ایک دفعہ میکے میں ایک کمپاؤنڈر سے کہہ سنکر پنسلین کے گیارہ انجکشن لگوا ڈالے تھے۔ "پورے پچپن لاکھ انٹرنیشنل یونٹ" مہنگے تو بہت پڑے مگر سکون تو ملا، لیکن یہ علاج مستقل تو نہیں ہے۔

غریب وہمی بیگم! کیا سہیلی، کیا پڑوسی، کیا ملازمہ، کیا ہمسفر، کیا سودے والے سب ہی سے تو مشورہ کر ڈالے۔ ایک بڑی بی نے تو صفائی سے کہہ دیا "اچھی خاصی ہٹی کٹی تو ہو، خواہ مخواہ وہم میں پڑ گئی، میاں کا الگ ناک میں دم کر رکھا ہے، بچے الگ حیران ہیں۔ روز صبح نہاؤ، بھنگی، ملازم کو الگ کرو، کافی بند کر دو، ٹھنڈے پانی سے یا جوار کی روٹی کا ناشتہ کرو، دوائیاں نالی میں بہا دو، صبح شام خدا کی عبادت کرو اور خوب کسرت کرو۔" وہمی بیگم کے غصہ کی حالت نہ پوچھو، آئیں تو جائیں کہاں، بڑی بی نے بھی کھسک جانے ہی میں خیریت دیکھی۔

وہمی بیگم کی بنیادی کمزوری ان کا شاعرانہ تخیل ہے لیکن مرنے جینے کے اعداد و شمار کی بھی ماہر ہیں۔ انھیں زبانی یاد ہے کہ کون، کہاں، کس طرح اور کس مرض میں مرا۔ ان سے پانچ منٹ بات کرلیجیے، معلوم ہوگا کسی ہسپتال کے آؤٹ ڈور وارڈ کا دورہ کر لیا۔

وہمی بیگم واقعی عجیب مخلوق ہیں۔ دس سال تک طرح طرح کی بیماریاں بس ان کی غذا رہی ہیں۔ ہر نئی بیماری ان کے جسم میں ایک لہر دوڑا دیتی ہے، اگر کوئی نئی بیماری انھیں نہ ہو تو یہ سمجھیے کہ وہ اچھی نہیں ہیں۔ اس وقت وہ سرد آہیں بھی بھرتی ہیں اور قسمت کو بھی کوستی ہیں۔ یہی وجہ تھی کہ دو مہینے سے اس مرض میں گرفتار تھیں یعنی کوئی مرض نہیں ہوا تھا۔ اخبارات میں یرقان کی وبا پھوٹ پڑنے کی خبر پڑھ کر باچھیں کھل گئیں۔ دوڑی دوڑی فیملی ڈاکٹر کے ہاں پہنچیں۔

"اب کیا ہوا؟" ڈاکٹر نے منہ بنا کر پوچھا

"یرقان ہو گیا ہے!" وہمی بیگم فاتحانہ انداز سے بولیں۔

ہندوستان میں مفردات کا سب سے بڑا مخزن اور تجربہ گاہ

مفرد دواؤں کی فراہمی اور ان کی مختلف حیثیتوں سے تحقیق اور ان کے ذخیرہ کرنے کے جو انتظامات ہمدرد دواخانہ میں موجود ہیں وہ ہندوستان میں کسی جگہ نہیں ہو سکتے۔ ماہرین کی ایک کمیٹی مفردات کے تمام مسائل پر غور کرتی رہتی ہے اور غیر تحقیق شدہ مفردات کا کھوج لگاتی رہتی ہے۔ ٹھیک موسم اور وقت پر نہ صرف ہندوستان کے مختلف حصوں سے بلکہ غیر ممالک سے مفرد دواؤں کو فراہم کرتی رہتی ہے۔ فراہمی کے بعد مفردات کو غیر اجزا سے پاک صاف کرنا، اس کے بعد مناسب ظروف میں ذخیرہ کرنا اور ان کی عمر طبی کا ریکارڈ رکھنا اور بے کار دواؤں کو بے دریغ ضائع کر دینا وغیرہ ہی ایسی خصوصیتیں ہیں جن کی وجہ سے ہمدرد دواخانہ کی مفرد دوائیں قابل اعتماد اور بہترین تسلیم کی جاتی ہیں۔

اگر آپ کو خالص اور مؤثر مفردات کی ضرورت ہے تو ہمدرد دواخانہ کو لکھیے۔ اپنی ضروریات کی فہرست بنا کر ہمیں بھیجیے، ہم مناسب نرخوں سے آپ کو مطلع کریں گے اور اس سلسلے میں جو بھی مفید مشورہ ہو گا وہ آپ کے سامنے رکھیں گے۔ قیمتی مفردات مثلاً مشک، عنبر، مروارید، زعفران وغیرہ کی مختلف قسموں کے نرخوں سے آگاہ کریں گے۔

اگر آپ اپنے دواخانہ یا مطب کے لیے مفردات خریدنا چاہتے ہیں تو ہمیں فہرست بھیجیے۔ ہم صاف شدہ اور دساوری دواؤں کے نرخ سے علیحدہ علیحدہ آپ کو مطلع کریں گے۔ اس کے بعد آپ کو اختیار ہے کہ دساوری دواؤں کو صاف کرنے کا اہتمام خود کریں یا دواخانہ سے صاف و پاک دوائیں خرید فرمائیں۔ بہر صورت بے کار عمر طبعی سے گذری ہوئی دواؤں سے آپ بے فکر رہیں گے۔

ذاتی نسخوں کی تیاری ہمدرد دواخانہ میں دواؤں کی تیاری کے جو انتظامات ہیں، ان کی تفصیل کی ضرورت نہیں۔ مرکبات کی تیاری اور نسخوں کی ماہرانہ تیاری کے لیے یہ مانا ہوا ادارہ ہے۔ اگر آپ کو کسی قسم کے مرکب کا نسخہ تیار کرانا ہو تو اس کے لیے ہمدرد دواخانہ کی خدمات آپ کے لیے حاضر ہیں۔ اپنے نسخے ہمیں بھیجیے۔ ہم ان کے اجزا کی قیمتوں سے آپ کو تفصیل سے مطلع کریں گے۔ اجرت تیاری اور مدت تیاری سے آگاہ کریں گے۔ تیاری میں کوئی دقت ہوگی تو اس کو حل کرنے میں آپ کی مدد کریں گے۔ نسخوں کے قیمتی اجزا کی سخت نگرانی کا اہتمام دواخانہ میں موجود ہے، لیکن آپ کے اطمینان کے لیے ہم یہ بھی کر سکتے ہیں کہ نسخے کی تیاری کی بڑی منزلیں ہم طے کرا دیں اور قیمتی اجزا آپ کو علیحدہ بھیج دیں اور ان کو ملانے کی آسان ترکیبیں آپ کو لکھ دیں۔ اگر آپ کو اپنے کسی نسخہ کی تیاری میں کوئی فنی دقت پیش آ رہی ہے تو اس سے ہمیں مطلع فرمایئے۔ ہمارے ماہرین آپ کو ہر قسم کا مشورہ اپنا فرض سمجھ کر دیں گے جب ہمدرد دواخانہ میں مفردات اور تیاری ادویہ کے لیے اعلیٰ انتظامات موجود ہیں تو آپ ان سے آخر فائدہ کیوں نہ اٹھائیں۔

ہمدرد صحت۔ اگست ۱۹۵۶ء

شہر بریلی میں ہمدرد دواخانہ دہلی کی ایجنسی کا قیام اور افتتاحی تقریب

۱۱ر جولائی ۱۹۵۶ء کی خوش آیند شام کو ۶ بجے بریلی میں ہمدرد دواخانہ کی باقاعدہ ایجنسی کا قیام عمل میں آیا۔ افتتاح کی رسم شری رام سنگھ جی کھنہ چیرمین ڈسٹرکٹ بورڈ بریلی نے ادا فرمائی۔ اس موقع پر ایجنسی کے پروپرائٹر کی طرف سے ڈسٹرکٹ کے ممبران اور شہر کے اطبا، وعمائدین کو ایک ٹی پارٹی بھی دی گئی۔ ہمدرد دواخانہ دہلی کے منتظمین یعنی جناب عبدالمجید خاں صاحب منیجر، جناب منشی صغیر احمد صاحب اور جناب سید عظمت علی صاحب ڈولپمنٹ آفیسر نے بھی خصوصی دعوت پر اس تقریب میں شرکت کی۔ جناب صغیر احمد صاحب نے اس موقع پر مختصر طور سے ایجنسی کے قیام اور ہمدرد کے عظیم مقاصد پر روشنی ڈالتے ہوئے فرمایا:

معزز حاضرین!

یہ نہایت خوشی کا مقام ہے کہ آج شہر بریلی میں ایشیا کے سب سے بڑے یونانی دواخانہ ہمدرد کی ایجنسی کا افتتاح ابھی ابھی ہمارے کرم فرما جناب رام سنگھ صاحب کھنہ چیرمین بریلی ڈسٹرکٹ بورڈ کے مبارک ہاتھوں سے عمل میں آیا ہے۔ یہ تو آپ حضرات کو بھی معلوم ہوگا کہ ہمدرد دواخانہ ایک وقف ادارہ ہے جس کی آمدنی کا بڑا حصہ دیسی طریق علاج کو رواج دینے اور ریسرچ وغیرہ امور پر صرف ہوتا ہے۔ اس ادارے نے اپنی دواؤں کی افادیت کے لحاظ سے نہ صرف ہندوستان میں، بلکہ بیرونی ممالک میں بھی مقبولیت حاصل کی ہے۔ اور آپ کو یہ معلوم ہو کر خوشی ہوگی کہ یہ ادارہ ترقی کے منازل بہت تیزی سے طے کر رہا ہے۔ ہندوستان کی راجدھانی میں ادارہ ہمدرد نے ریسرچ انسٹیٹیوٹ آف ایسٹرن میڈیسن کے لیے تقریباً ۸ ایکڑ زمین خریدلی ہے اس انسٹیٹیوٹ کی اسکیم تیار ہو چکی ہے اور بہت جلد اس اسکیم کو عملی جامہ پہنایا جائے گا۔ ہمیں افسوس ہے کہ ہمدرد دواخانہ کے متولی حکیم حاجی عبدالحمید صاحب اپنی مصروفیتوں کی وجہ سے اس مبارک موقع پر تشریف نہ لاسکے ان کی شخصیت محتاج بیان نہیں حکیم صاحب نے اس فن شریف کو ترقی دینے میں اپنے تن من دھن کی بازی لگادی ہے اور یہاں پر ہم کو یہ بتلاتے ہوئے فخر محسوس ہوتا ہے کہ وہ اپنے مقاصد میں کامیاب ہیں۔

ہمدرد دواخانہ کی ادویہ کی مقبولیت اب اس درجہ کو پہنچ گئی ہے کہ ڈاکٹر صاحبان ودیگر دوسر

فائدہ ہوتا ہے۔

شہر بریلی میں ایجنسی کے قیام کا سب سے بڑا مقصد یہ ہے کہ عوام کو صاف ستھری عمدہ دوائیں آئد ایجنسی میں ایک قابل طبیب کے مطب کا بھی بندوبست کیا جا رہا ہے جو عوام کو فری طبی مشورہ دیا کریں۔

آخیر میں ہم اپنے کرم فرما جناب رام سنگھ صاحب کا شکریہ ادا کرتے ہیں جنھوں نے اس قومی ادارہ ہمدرد کی ایجنسی کا افتتاح کرنے کی زحمت گوارا کی اور یہاں تشریف لاکر ہم کو عزت بخشی۔ آپ سب حضرات کا بھی شکریہ ادا کرتے ہیں کہ آپ نے اس تقریب میں شرکت فرماکر ہم سب کو ممنون کیا اور ہماری حوصلہ افزائی فرمائی۔"

اس موقع پر شری رام سنگھ صاحب کھنہ چیرمین ڈسٹرکٹ بورڈ بریلی نے طب یونانی اور ہمدرد دواخانہ دہلی کے بارے میں اپنے قیمتی خیالات کا اظہار کرتے ہوئے فرمایا کہ

"اس بارے میں دو رائیں نہیں ہو سکتیں کہ دیسی طریقہ علاج ہمارے مزاج کے عین موافق ہے اور اسی طریقہ کو ہم زمانہ قدیم سے استعمال کرتے چلے آئے ہیں۔ یہی وجہ تھی کہ پہلے زمانے میں لوگوں کی صحت بہت عمدہ اور عمریں بہت زیادہ ہوتی تھیں۔ ہمدرد دواخانہ نے جو دوائیں تیار کی ہیں وہ عوام کے لیے کافی مفید ہیں اور ان سے ہندوستانی عوام فائدہ حاصل کر رہے ہیں۔ ہمدرد دواخانہ کے مالکان نے اس ادارہ کو وقف کر کے بہت بڑا کام کیا ہے۔ اتنے بڑے کاروبار کو وقف کر دینا ان کی نیک نیتی کی دلیل ہے۔ یہ ایک مانی ہوئی بات ہے کہ جن کی نیت نیک ہوتی ہے، پرماتما ان کی مدد کرتا ہے۔

ہمدرد کے منتظمین نے بریلی میں اپنی ایجنسی قائم کر کے یہاں کے رہنے والوں کی ایک بڑی ضرورت کو پورا کیا ہے۔ ایک قابل اور تجربہ کار طبیب بھی ایجنسی میں رکھنے کا فیصلہ کیا گیا ہے، جو یہاں کے ضرورت مندوں کو طبی مشورہ مفت دے گا۔ بریلی میں ایک ایسے معقول طبیب کی سخت ضرورت تھی اور جیسا کہ منتظمین دواخانہ نے ابھی بتایا ہے، اس کا انتظام بھی بہت جلد ہو جائے گا۔"

کھنہ صاحب نے افتتاح کے بعد ایجنسی کا معائنہ فرمایا اور دواؤں کے خوب صورت پیکنگ اور ان کے رکھنے کے سلیقہ و حسن سے بہت متاثر ہوئے۔

تقریب کے اختتام پر ہمدرد دواخانہ کی طرف سے حاضرین میں روح افزا کی بوتلیں بطور تحفہ تقسیم کی گئیں۔

گامون

معدے کے غدد بلغمیہ (میوکس گلینڈز) اور غدد ہضمیہ (پیپ ٹک گلینڈز) کو قوت دے کر غذا ہضم کرتا ہے۔ جگر کو تحریک دیتا ہے۔ خون کی سرخی اور سرخ دانوں میں اضافہ کر کے عام کمزوری کو دور کرتا ہے۔ خون کی مقدار بڑھاتا ہے۔ اس میں ایسے غذائی جوہر اور حیاتین (وٹے منز) شامل ہیں جو نقصِ تغذیہ سے پیدا ہونے والی تمام بیماریوں کا بہترین علاج ہیں۔ دماغ، اعصاب اور پورے جسم کے نظامِ تغذیہ کو درست کرتا ہے، پھیپھڑوں اور ہڈیوں کو طاقت دیتا ہے۔ مقوّی دواؤں کا بہترین معاون ہے۔ اعضا کو سرخ اور شہابی خون کی رسد دے کر انھیں مقوّی ادویہ سے متأثر ہونے کی صلاحیت دیتا ہے۔ بیماری سے اٹھے ہوئے مریضوں کو گامون بہت جلد موٹا اور مضبوط کر دیتی ہے۔

ہر موسم میں ہر عمر کے آدمی استعمال کر سکتے ہیں۔

قیمت:

فی شیشی چار روپے

اجزاءِ تیاری

ڈھائی تولے گامون میں:-

مالٹ ایکسٹریکٹ	۱۳۴ گرین
جوہر خمیر (حیاتین ب کا قدرتی ماخذ)	۱۰۲ گرین
جوہر فولاد	۱۶.۵ گرین
کیلسیم گلوکونیٹ	۱۰ گرین
خلاصہ جگر	۱۰ یونٹ
وٹامن ا	۵۰۰۰ بین الاقوامی اکائی
وٹامن د۲	۲۵۰۰ " "
شہد خالص	۲۶۸.۵ گرین

ہمدرد دواخانہ (وقف)، دہلی

ورکنگ کمیٹی آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس کے اہم فیصلے

پانچ سالہ پلاننگ میں طبِ یونانی کو شامل کرنے کا مطالبہ اور ابتدائی ممبر سازی کی اپیل

دہلی۔ ۹ رجولائی۔ آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس کی نئی ورکنگ کمیٹی کا پہلا جلسہ جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد دواخانہ (وقف) صدر کانفرنس کی صدارت میں دفتر کانفرنس گلی قاسم جان میں منعقد ہوا جس میں علاوہ صاحب صدر کے دہلی اور بیرونِ دہلی کے مندرجہ ذیل اصحاب نے شرکت کی۔ صدرالاطبار حکیم محمد الیاس خاں صاحب دہلی، علامہ حکیم محمد کبیرالدین صاحب دہلی، افسرالاطبار حکیم ضیارالحسن صاحب بھوپال، حکیم خلیل الرحمٰن صاحب دہلی، حکیم بی این شرما صاحب دہلی، حکیم محمد الیاسین خاں صاحب حیدرآباد، حکیم ناظر حسن صاحب شمیم سہارنپور، حکیم سید احمد جمیل صاحب قادری دہلی، حکیم عطارالرحمٰن صاحب قاسمی دہلی، حکیم موتی رام صاحب دہلی، حکیم محمد عظیم صاحب دہلی، حکیم رام لبھایا صاحب دہلی، حکیم ناتھورام صاحب پل والے برہان پور، حکیم سادھورام صاحب سرہند، حکیم انجم خاں صاحب دہلی۔

ورکنگ کمیٹی نے کانفرنس کی صوبائی تنظیم اور ابتدائی ممبر سازی، طب یونانی کے ساتھ حکومت کے رویّہ اور یونانی طبیہ کالجوں کے نصابِ تعلیم، مدتِ تعلیم اور معیار داخلہ جیسے اہم مسائل پر غور کیا اور مندرجہ ذیل تجاویز منظور رپاس کیں:۔

تجویز ۱ آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کا یہ جلسہ صوبائی تنظیم کو پورے طور پر مکمل کرنے کے لیے جناب صدر صاحب کانفرنس کے اعلان بابت ممبر سازی کو نہایت مناسب اور بروقت سمجھتے ہوئے اس کی پوری پوری تائید کرتا ہے اور ہندوستان بھر کی طبّی جماعتوں اور اطبار سے اپیل کرتا ہے کہ ہر جگہ فوراً ابتدائی ممبر سازی کا کام شروع کر کے مقامی کمیٹیاں بنا لیں تاکہ اس کے بعد ہی اضلاعی اور صوبائی جماعتوں کا انتخاب عمل میں لا کر آل انڈیا کانفرنس کمیٹی کے نظام کو مکمل کیا جاسکے۔

تجویز ۲ آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کا یہ جلسہ حکومت ہند کے اس رویّہ کی مذمت کرتا ہے کہ پچھلے پانچ سالہ پلان میں جو رقم منظور کی تھی اس میں سے طب یونانی پر نہیں کے برابر خرچ کیا ہے اور آئندہ پانچ سالہ پلان میں جو رقم دیسی طبوں کے لیے منظور کی ہے وہ بھی بہت تھوڑی ہے اور اس میں بھی طب یونانی کا صراحتہً ذکر نہیں اور اس طرح طب یونانی کو بالکل نظرانداز کر دیا گیا، اس لیے یہ جلسہ حکومتِ ہند سے پُرزور مطالبہ کرتا ہے کہ طب یونانی کی باقاعدہ سرپرستی کر کے پوری پوری امداد دے اور آئندہ پانچ سالہ پلان کے اندر طب یونانی کے لیے بھی زیادہ سے زیادہ رقم منظور کرے۔

تجویز ۳ آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی کا یہ جلسہ ہندستان کے یونانی طبیہ کالجوں کے لیے نصاب وغیرہ کے سلسلہ میں طے کرتا ہے کہ مسیح الملک حکیم اجمل خاں صاحب کا مرتب کردہ نصابِ تعلیم جو آج کل ہندوستان کے تسلیم شدہ طبیہ کالجوں میں مروّج ہے، بہت مناسب ہے، اسی کو برقرار رکھا جائے اور ضروریات و حالات کے پیشِ نظر اس میں فارما کالوجی کو بھی شامل کر لیا جائے نیز مدتِ تعلیم پانچ سال ہو اور طبیہ کالجوں میں داخلہ کے لیے میٹرک یا ہائر سکنڈری پاس اور مولوی فاضل، مولوی عالم اور اُن کے مساوی مدارس عربیہ کا پاس شدہ ہونا معیار قرار دیا جائے۔

ورکنگ کمیٹی

مقرر کی

پارلیمنٹ

ملاقات

صاحب

کانفرنس بحیثیت ایکس آفیشو اس کے ممبر ہوں گے اور جنرل سکریٹری ہی اس کے کنوینر ہوں گے۔

ورکنگ کمیٹی نے ایک ایمرجنسی سب کمیٹی بھی بنائی ہے جو عندالضرورت کانفرنس کے درپیش مسائل پر غور کر کے مناسب فیصلہ کرے گی اور اس کے فیصلے ورکنگ کمیٹی کے سامنے برائے تصدیق پیش ہوں گے۔ اس کمیٹی کے سات ممبران ہوں گے۔ مندرجہ ذیل چھ اصحاب کو ورکنگ کمیٹی نے منتخب کر دیا ہے اور ساتویں ممبر کے انتخاب کا حق ایمرجنسی کمیٹی کو دے دیا گیا ہے وہ جسے اس کے لیے مناسب سمجھے، منتخب کرے۔

ممبران ایمرجنسی کمیٹی: (۱) صدرالاطبار حکیم محمد الیاس خاں صاحب۔ (۲) علامہ حکیم محمد کبیرالدین صاحب (۳) حکیم خلیل الرحمٰن صاحب (۴) حکیم ناظر حسن صاحب شمیم۔

صدر صاحب کانفرنس و جنرل سکریٹری صاحب کانفرنس بحیثیت ایکس آفیشو اس کے ممبر ہوں گے اور اس کے کنوینر جنرل سکریٹری ہوں گے۔

سانس کا دوسرا نام زندگی ہے اور پھیپھڑے (لنگس) سانس کے نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں پھیپھڑوں کی ذرا سی خرابی بھی سانسوں کے سارے نظام کو درہم و برہم کر ڈالتی ہے۔ کبھی کبھی پھیپھڑوں کی چھوٹی چھوٹی ہوائی نالیوں میں غیر معمولی گرمی یا ورم ہو جانے کی وجہ سے شدید کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔

پھیپھڑوں کی خرابی اور پرانی و شدید کھانسی کے لیے۔

"صدوری"

سب سے بہتر اور بارہا کی آزمودہ دوا ہے

پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو "صدوری" سے بہت جلد اچھی ہو جاتی ہے۔

صدوری کیلسیم سے مرکب ہے اور اس میں دوسرے مسکّن اجزا بھی ہیں، اسی لیے اسے پھیپھڑوں کی کمزوری میں مفید پایا گیا ہے۔ ایسے مریض جن کو حرارت رہتی ہو اور ان کو مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو "صدوری" استعمال کریں تو خطرہ ٹل جاتا ہے۔ جن کھانسی کے مریضوں کو کیلسیم کی ضرورت ہوتی ہے، صدوری ان کے لیے بہترین ہے۔ اپنے معالج کے مشورہ سے استعمال کریں۔

قیمت:

فی شیشی دو روپے۔

اجزا ترتیاری

ایک تولہ کی ایک خوراک میں:

ست اڑوسہ مرکز	۱ بوند
ست تلسی مرکز	۱ بوند
صبغ زوفا	۲ بوند
کیلسیم ہائپو فاسفیٹ	۳ر۲ گرین
کوڈین فاسفیٹ	$\frac{1}{12}$ گرین
صبغ توسم	$\frac{1}{2}$ ۱ بوند
روح کافور	$\frac{1}{2}$ بوند
قند مصفی	۱۵۷ر۵ گرین

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

کوائفِ طبیّہ

ورکنگ کمیٹی کے فیصلے: ۹ جولائی ۱۹۵۶ء کو آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی (جس کی کارروائی اسی اشاعت میں دوسری جگہ درج ہے) دہلی میں منعقد ہوئی۔ اس کی کارروائی سے ظاہر ہوتا ہے کہ ورکنگ کمیٹی نے اہم مسائل پر غور و فکر کے بعد نہایت اہم فیصلے کیے ہیں۔ تنظیم اطبّاء کا مسئلہ بنیادی چیز ہے اور اس جمہوری دَور میں کوئی بھی طبقہ یا جماعت اپنی مکمل تنظیم کے بغیر زندہ نہیں رہ سکتی۔ اس حقیقت کو آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس نے پورے طور پر سمجھ لیا ہے، اسی لیے کانفرنس اس وقت تنظیم اطبّاء پر زیادہ زور دے رہی ہے۔ اطباء کے موجودہ انتشار اور بدنظمی کے پیشِ نظر کانفرنس نے اس کام کو انجام دینے کے لیے جو طریقۂ کار اختیار کیا ہے وہ بہت ہی مناسب ہے۔ کانفرنس کی طرف سے ابتدائی ممبر سازی کی کاپیاں تیار کرا کر اس کام کو بہت آسان بنا دیا گیا ہے اور ایسی صورت میں ہمیں امید ہے کہ اطبّاء کرام نزاکتِ وقت کا اندازہ لگا کر پوری سرگرمی سے ہر جگہ ابتدائی ممبر سازی کا کام شروع کر کے اپنی ذمّہ داریوں کو ضرور پورا کریں گے۔

اس موقع پر ہم ان صوبائی طبّی جماعتوں سے جو عرصہ سے مختلف ناموں سے تقریبًا ہر صوبہ میں قائم ہیں، خاص طور پر یہ عرض کریں گے کہ وہ فورًا اس طرف متوجہ ہو کر تنظیم اطبّاء کے کام کو اپنے ہاتھ میں لیں اور آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس کی ابتدائی ممبر سازی کر کے مقامی اضلاعی اور صوبائی انتخابات کے بعد اپنی جماعت کو مؤثر و مستحکم بنائیں اور کانفرنس کے آل انڈیا نظام میں شامل ہو کر صوبائی اور مرکزی حکومتوں اور عوام کے سامنے اپنے استحقاق اور وجود کو ثابت کردیں اور کام کے مقابلہ میں نام کی اُونچ نیچ کا ہرگز خیال نہ کریں، کیونکہ اس حقیقت سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ اس وقت مختلف صوبوں میں مختلف ناموں سے جو بے شمار طبّی جماعتیں قائم ہیں اُن میں اکثر و بیشتر اپنی عدم تنظیم اور بے عملی کی وجہ سے اپنی ساکھ اور اثر و رسوخ کو زائل کر چکی ہیں اور مقامی، صوبائی حکومتوں اور عوام میں اُن کی کوئی آواز نہیں، جس کی وجہ سے فن کی بہبود و ترقی کے معاملہ میں اُن کا وجود اور عدم برابر ہے۔ ایسی صورت میں آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس کی رہنمائی کو غنیمت سمجھ کر اس کے ساتھ پورا پورا اشتراک و تعاون کر کے اس کا ہاتھ بٹانا اُن کی زیست کا ضامن ہوگا اور وہ اپنی اپنی جگہ پر طب یونانی کی زیادہ سے زیادہ خدمت کر کے سُرخ روئی اور زائل شدہ وقار حاصل کر سکیں گی۔

حکومت طبِّ یونانی کو نظر انداز کر رہی ہے: ورکنگ کمیٹی نے دوسری تجویز میں حکومت کے اس رویّہ کی مذمّت کی ہے کہ حکومت طب یونانی کو برابر نظر انداز کر رہی ہے اور کہا ہے کہ پچھلے پانچ سالہ پلان میں جو رقم دیسی طبوں کے لیے منظور کی تھی اُس میں سے جو رقم طبِّ یونانی کے لیے خرچ کی گئی ہے وہ نہ ہونے کے درجے میں ہے۔ اسی طرح آئندہ پانچ سالہ پلان میں دیسی طبّوں کو ترقی دینے کے لیے جو رقم رکھی ہے اس میں بھی طب یونانی کو نظر انداز کر دیا ہے اور صراحتہً طب یونانی کا ذکر نہیں کیا۔ ورکنگ کمیٹی نے حکومت سے مطالبہ کیا ہے کہ وہ طب یونانی کی باقاعدہ سرپرستی کر کے پوری پوری امداد دے اور آئندہ پانچ سالہ پلان کے اندر طب یونانی کے لیے بھی زیادہ سے زیادہ رقم منظور کرے۔ ورکنگ کمیٹی نے حکومت سے جو شکایات اور مطالبات کیے ہیں وہ بالکل مناسب اور کم سے کم ہیں۔ اربابِ حکومت کو پہلی فرصت میں توجہ کر کے شکایات کا ازالہ کرنا چاہیے اور مطالبات کو منظور کر لینا چاہیے۔

دیسی ط...
کے ا...
مالیاتی
کے لیے
ترقی کے...
کروڑ رُپیے اور ریاستوں میں پانچ کروڑ پچاس لاکھ رُپیے کی رقم کا اہتمام کیا گیا ہے اور دوسرے پانچ سالہ پلان کے ماتحت ایک ہزار ایک سو تیئے آیورویدک شفاخانے کھولے جائیں گے اور دو سو تیئن موجودہ شفاخانوں کو ترقی دی جائے گی۔ ان کے علاوہ پانچ آیورویدک کالج بھی قائم کیے جائیں گے۔"

ان تفصیلات سے ظاہر ہوتا ہے کہ دیسی طریقہ ہائے علاج کی ترقی اور حوصلہ افزائی سے مُراد صرف آیورویدک اور ہومیوپیتھک ہی کو ترقی دینا ہو اس میں طب یونانی کا کہیں ذکر نہیں۔ نہ فی الحال دی جانے والی امداد میں یونانی کا کوئی حصّہ ہے اور نہ آئندہ دی جانے والی امدادوں میں اسے کچھ ملے گا اور مرکز اور ریاستوں میں جو ساڑھے چھ کروڑ رُپیے دیسی طبوں پر خرچ ہوگا۔ وہ زیادہ تر آیورویدک اور کچھ ہومیوپیتھک کے حصّہ میں آئے گا اور یونانی کو بدستور محروم رکھا جائے گا۔ کِس قدر حیرت اور افسوس کا مقام ہے کہ حکومتِ ہند کی وزارتِ صحت نے آئندہ کے لیے دیسی طبّوں کی ترقی اور حوصلہ افزائی کا جو پروگرام بنایا ہے اُس میں طبّ یونانی کو قطعًا نظر انداز کر دیا ہے۔ گویا طب یونانی دیسی طبّوں میں شامل ہی نہیں! ان تازہ تفصیلات سے صدر الاطباء

حکیم محمد الیاس خاں صاحب کے اس خیال کی تصدیق ہوتی ہے جو موصوف نے پچھلے دنوں پلاننگ کمیشن کی میٹنگ میں ظاہر فرمایا تھا کہ "ایسا معلوم ہوتا ہے کہ حکومت کی طرف سے کسی سوچی سمجھی پالیسی کے تحت طب یونانی کو نظر انداز کیا جا رہا ہے"

بہرحال یہ صورتِ حال نہایت ہی افسوس ناک اور مایوس کن ہے اور اس کی طرف حامیانِ طبِ یونانی کو فوراً توجہ کرنے کی ضرورت ہے ہمیں توقع ہے کہ ہر جگہ کے اطبا، اور طبی جماعتیں بھی ورکنگ کمیٹی کی منظور کردہ تجویز کی روشنی میں مرکزی اور صوبائی حکومتوں سے احتجاج کر کے مطالبہ کریں گی کہ حکومت طبِ یونانی کو تسلیم کر کے اُسے زیادہ سے زیادہ امداد دے۔

ہم اس موقع پر مرکزی حکومت کے اربابِ اقتدار پنڈت جواہر لال نہرو اور مولانا ابوالکلام آزاد کو خصوصیت کے ساتھ اس سنگین صورتِ حال کی طرف توجہ دلانا چاہتے ہیں کہ مسیح الملک حکیم اجمل خاں مرحوم کی طب کے ساتھ آپ کے دَور میں یہ کیا سلوک ہو رہا ہے؟ کیا گاندھی جی اور آپ حضرات نے مسیح الملک مرحوم کو آزادیٔ ہند کے بعد طبِ یونانی کی جس ترقی کا یقین دلایا تھا وہ یہی ہے کہ آئندہ پانچ سالہ پلان میں آیور ویدک کے تو گیارہ سو شفا خانے اور چھ کالج کھولے جائیں اور طب یونانی کا ایک بھی نہیں۔

ہندوستانی عوام کے پسندیدہ اور ہر دل عزیز یونانی طریقۂ علاج کے ساتھ کانگریس کی قومی حکومت کا یہ سوتیلی ماؤں جیسا سلوک بہت ہی افسوس ناک بلکہ شرم ناک ہے۔ ہم پنڈت جواہر لال نہرو اور حضرت مولانا ابوالکلام آزاد سے اس سلسلہ میں فوری مداخلت کی درخواست کرتے ہیں اور توقع رکھتے ہیں کہ وہ ضرور پہلی فرصت میں وزارتِ صحت سے اس یونانی کُش پالیسی پر جواب طلب کر کے اسے اس حرکت سے باز رکھیں گے اور آئندہ پانچ سالہ پلان میں یونانی کے شفا خانے اور کالج بھی آیور ویدک کے برابر کھولے جانے کی منظوری عطا فرمائیں گے اور طب یونانی کے تحفظ کے لیے قدم اُٹھائیں گے

ہمدرد صحت۔ اگست ۱۹۵۶ء

نونہال
گرائپ سیرپ

بچّوں کے ان امراض میں کام آتا ہے :

- قبض
- بدہضمی اور اپھارا
- دودھ ڈالنا
- دست وپیچش
- دانت نکلنا
- جگر و تلّی کا بڑھنا
- نیند میں چونکنا
- منھ آنا اور رال بہنا
- چنونے اور کیڑے
- پیاس کی شدّت

قیمت : فی شیشی ایک رُپیہ

نونہال
بے بی ٹانک

بچّوں کے ان امراض میں کام آتا ہے :

- عام جسمانی کمزوری
- سوکھا (دق الاطفال)
- بڈلو!
-
-
- کھُردری جلد
- جوڑوں کی سوجن
- منھ آنا
- نزلہ وزکام

قیمت : فی شیشی ایک رُپیہ

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی



جشن یاراں کا مشا

اس موقع پر ایک مختصر سے مشاعرہ میں جناب ساغر
شہریار پرواز نے بھی حصہ لیا - اوپر کی تصویر میں جناب س
کو محظوظ فرما رہے ہیں -

بیت بازی

مشاعرہ سے قبل کارکنان دواخانہ کی دو پارٹیوں کے درمیان بیت ... ار ... ہو
جس کے جج جناب ساغر نظامی تھے -



ہمدرد صحت

28/8/56



-/4/-



حکیم حاجی عبدالحمید صاحب اور حکیم محمد سعید صاحب کا عزمِ سفر

یورپ کے تیرہ ممالک کا مطالعاتی دورہ

ہمدرد نے طبِ یونانی کی احیاء، تجدید اور ترقی کا بیڑہ اُٹھایا ہے اور وہ اسی مسئلہ کی جانب پچھلے پچاس سال سے مسلسل گام زن ہے۔ ہمدرد کے پروگرام کا ایک اہم حصہ دیسی دواسازی کی درجہ بندی CLASSIFICATION اور معیار بندی STANDARDISATION ہے۔ اس مقصد کے لیے ایک لیبوریٹری قائم ہے اور دواسازی کے لیے جدید ترین مشینری استعمال کی جاتی ہے، لیکن دواسازی کو جدید فارمیسی کے فن سے ہم آہنگ کرنے کے لیے ضرورت تھی کہ یورپ کے ترقی یافتہ ممالک میں جو طبّی ادارے کام کر رہے ہیں، اُن کو بچشم خود دیکھا جائے اور اُن کے اچھے پہلو اپنانے پر توجہ دی جائے۔ یہ کام طویل فرصت چاہتا تھا، جو ادارہ کی تنظیم و استحکام پر پوری توجہ دینے کی وجہ سے بہت مشکل تھی، لیکن الحمدللہ کہ اب اس کی تکمیل کا ارادہ کر لیا گیا ہے۔ چنانچہ "ہمدرد صحت" کے ایڈیٹر اور ہمدرد، وقف کے متولّی عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب دہلوی تین ماہ کے مطالعاتی سفر پر روانہ ہو رہے ہیں۔ اس اہم سفر میں آپ کے برادرِ عزیز عالی جناب حکیم محمد سعید صاحب متولّی ہمدرد، وقف، کراچی بھی اسی عظیم مقصد کی خاطر ہمراہ ہوں گے۔ آپ یورپ کے بہت سے دور دراز ممالک کا دَورہ کریں گے۔ ترکی، ہنگری، یوگوسلاویہ، آسٹریا، سوئٹزرلینڈ، مغربی جرمنی، انگلستان، فرانس، اسپین، اٹلی، یونان، بلغاریہ اور ہالینڈ کے ملکوں کے بہت سے شہروں میں جائیں گے اور طب و سائنس کی نئی دنیا کے بہت سے تماشے اور نکہت آفریں پھولوں سے اپنے دامنِ خیال کو بھر لیں گے۔ حکیم صاحب اس طویل سفر میں خاص طور پر مندرجہ ذیل انجمنوں، اداروں اور صحت و تعلیم طب کے مراکز کا مشاہدہ و مطالعہ کریں گے اور اُن کے کاموں اور پروگراموں کو دیکھیں گے اور سمجھیں گے اور وہاں سے ہندوستان میں طبِ یونانی کو ترقی دینے کے لیے کچھ موتی چُن لیں گے۔

۱۔ تاریخِ طب کی انجمنیں
۲۔ قدرتی علاج کے ادارے
۳۔ جدید فارمیسی کے ادارے اور درس گاہیں
۴۔ دواسازی کی مشینری و متعلقہ سامان بنانے والے کارخانے
۵۔ نفسیاتی علاج کے کلینکس (مطب)
۶۔ بہبودِ اطفال کی انجمنیں
۷۔ مختلف ہسپتال و میڈیکل کالج
۸۔ اسلامیات کے مراکز وغیرہ

یہ سفر ۳۰ اگست ۱۹۵۶ء کو شروع ہوگا اور نومبر ۱۹۵۶ء کے دوسرے ہفتہ میں ختم ہوگا۔ ادارہ "ہمدرد صحت" دونوں حضرات محترم کے نیک مقاصد کی کامیابی کے لیے دست بدعا ہے۔

(ادارۂ ہمدرد صحت)

رسالہ

ہمدرد صحت

دہلی

مدیر: حکیم عبدالحمید دہلوی

جلد ۲۵ نمبر ۹

ستمبر ۵۶ء

فہرست مضامین

فی پرچہ: ——— چار آنے

سالانہ: ——— دو روپے آٹھ آنے

طابع و ناشر حکیم عبدالحمید دہلوی — مطبوعہ دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی — مقام اشاعت: دفتر ہمدرد صحت۔ لال کنواں۔ دہلی

تجدید طب

(ادارہ)

مِن الشرق طلعت بقدرۃ الرحمٰن   انوار الدین والعلم والعمران

طب یونانی آجکل جس شکل میں برصغیر پاک وہند میں پائی جاتی ہے وہ ان تمام براعظموں اور ملکوں کی طب کا نچوڑ ہے جہاں جہاں مسلمان پہنچے۔ یہ ہماری دیانت ہے کہ ہم اسے آج بھی طب یونانی کہتے ہیں طب اسلامی یا طب عربی نہیں کہتے۔ اور سچ پوچھیے تو یہ طب اسلامی ہے بھی نہیں ہاں اس کو طب مسلم کہا جا سکتا ہے۔ کیونکہ اسلام عام اصولِ حفظان صحت تو سکھاتا ہے لیکن فن طب سے بحث نہیں کرتا۔ اور نہ یہ محض طب عربی ہے، کیونکہ ہماری طب نے عرب کے علاوہ مصر، ایران، عراق، شام، ترکستان، اندلس، صقلیہ اور ہندوغیرہ ممالک سے بھی استفادہ کیا ہے اور جہاں بھی کوئی مفیدبات ملی ہے اس کو اپنی گم شدہ پونجی سمجھا ہے۔ اگرچہ ہماری یہ روش باقی نہیں رہی ہے اسی کا نتیجہ یہ ہے کہ ہماری ترقی رک گئی ہے۔ اسلام سے پہلے کی طبوں میں اپنے اپنے ملکی مذاہب کو بڑا دخل تھا چنانچہ مصر اور ہند میں فن طب مذہب کا ایک جز تھا اور پاپائے روم کے دور میں بھی کلیسا ہی اسپتالوں کے قائم مقام تھے لیکن اسلام اگرچہ جامع ترین مذہب ہے لیکن اس نے انسان کے مادی تجربات پر مذہب کا پہرہ نہیں بٹھایا ہے اگر ہمارے مغرب کے بھائی بھی ہماری طرح دیانت دار ہوتے تو وہ اپنی طب کا نام اگر طب مسلم نہیں تو طب مشرق ضرور رکھتے کیونکہ ان کے فن کی ساری عمارت اُس معلومات پر کھڑی ہے جو ہم نے مسلمانوں اور صرف مسلمانوں سے حاصل کی ہیں۔ نہ مصر سے اور نہ ہند و چین یا یونان و روما سے۔ لیکن آج طب مغرب کے دیسی حاملین کا بھی یہ حال ہے کہ وہ اپنے فن کو ہماری طب سے منسوب کرنے میں عار سمجھتے ہیں اور اس رشتہ کو "ناجائز بات" کی طرح چھپاتے ہیں

ٹھیک اس روایتی مغرب زدہ دیسی نوجوان کی طرح جو اپنے قدیم وضع کے باپ کو اپنے دوستوں کے سامنے اپنا ملازم ظاہر کرتے نہیں شرماتا۔

طب یونانی ایک زمانہ میں تقریباً ساری دنیا میں رائج تھی۔ جب مسلمانوں کو خود اپنی غفلت اور غلط کاری کے نتیجہ میں ہر سمت سے ادبار دبخت نے آگھیرا تو طب یونانی کے شیریں چشموں کی سوتیں بھی سوکھنے لگیں لیکن برصغیر پاک وہند میں اس قدیم طب کا دھارا اب بھی بہہ رہا ہے جس سے لاکھوں بندگانِ خدا سیراب ہو رہے ہیں۔

کیا اس ترقی یافتہ عہد میں واقعی طب یونانی کی ضرورت باقی نہیں رہی؟ اس کا جواب طبعی میلان یا زمانہ کی روش سے متاثر ہو کر دینا ناانصافی ہوگی بلکہ حقائق اور واقعات کی روشنی میں ہمیں اس سوال کا جواب دینا چاہیے۔ یہ وہ زمانہ ہے کہ مشرق کی تہذیب اور اس کے جملہ علوم وفنون اور اس کے مذاہب مغرب کی یورش کے سامنے پس پا ہوتے جا رہے ہیں۔ یہ یورش جہاں اور علوم وفنون پر ہے وہاں طب یونانی پر بھی ہے اب سوال یہ ہے کہ مشرق کی تہذیب میں کیا واقعی ہر چیز لائق ترک ہے اور کیا مشرق کے جملہ فنون غلط ہیں۔ کیا مغرب نے تہذیب وثقافت میں جو اضافے کیے ہیں وہ سب کے سب انسانیت کو بلند کرنے والے اور خوب سے خوب تر ہیں کیا اپنے ہر انتخاب میں مغرب خذ ما صفا ودع ما کدر پر عمل پیرا ہے۔ یہ حقیقت ہے کہ جہاں مغرب نئی چیزوں کو عرصۂ شہود میں لایا ہے وہاں جذبات پسندی اور خوردہ بینی کی رو میں رائی پر نگاہ جما کر معلومات کے پہاڑوں کو نظروں سے اوجھل بھی کر دیا ہے۔ جس طرح حسن کی نمائش کے شوق میں اس نے حیا جیسی روح پرور، لطیف اور انسان وحیوان میں امتیاز پیدا کرنے والی شے کو نظر انداز کر دیا ہے وہاں علوم کی روح کو بھی پامال کر کے رکھ دیا ہے اور علمی اقدار کو بے روح مادیت اور مشین کے تابع بنا دیا ہے۔ چنانچہ آج کل مغربی طب کے حاملین انسان کو ایک ذی روح اشرف المخلوقات تصور کرنے کے بجائے چند عناصر کا مجموعہ خیال کرتے ہیں اور خاص خاص عناصر کی کمی بیشی کو امراض کا موجب خیال کرتے ہیں۔ طبیعت مدبرہ بدن اور کیفیت ومزاج انسان اور اس کی طبعی خصوصیات کو تسلیم نہیں کرتے لیکن انھیں میں سے ایک فاضل ڈاکٹر گروئر قانون شیخ کے مقدمہ میں کہتے ہیں "شیخ کی کتاب مجھے اس لیے پسند ہے کہ وہ طبیعت (قوت مدبرۂ بدن) کا قائل ہے اور یہ کہ طبیعت کا نظریہ جراثیم (پائی کردیز) کے نظریہ سے زیادہ گہرا ہے۔ نیز یہ کہ طب جدید کے نظریۂ جراثیم (Microbic Theory) کے مقابلہ میں

طب قدیم کے اندر عفونت (SEPSIS) کا نظریہ موجود ہے۔

طبیعت کا نظریہ ایک ایسا نظریہ ہے جس کی تردید نہیں کی جا سکتی اور نہ اب تک اس کی تردید کی گئی ہے۔ نظریہ جراثیم صرف نظریۂ عفونت کی خوردبینی تشریح ہے۔ ڈاکٹر گرونر کا یہ قول بالکل صحیح ہے کہ بہت سے مسائل میں طبِ جدید دراصل طب قدیم کے خیالات کی محض شرح و تفصیل ہے۔ علاوہ ازیں الات کے استعمال کے شوق اور تحلیل و تجزیہ کے ذوق کی اسیری نے نوبت یہاں تک پہنچا دی ہے کہ اہل مغرب نے انسان کے علاج کے معاملہ میں انسان کے ناک کان، ہاتھ پیر اور سر دھڑ کو ٹکڑے ٹکڑے کر کے رکھ دیا ہے۔ دماغ کو دل سے جدا کر دیا ہے اور دل کو جگر سے۔ ایسی صورت میں طبیعت مدبرہ بدن کے تصور کا گزر کہاں ہو سکتا ہے۔ ایک شخص دماغ کا معالج ہے تو دوسرا دل کا۔ ایک ڈاکٹر جگر کا معالج ہے تو دوسرا جلد کا اور پھر یہ سب مشینی آلات سے امتحان کرنیوالوں یا رطوبات و فضلات کے کیمیاوی امتحان کے ماہروں کے محتاج ہیں۔ بہت مرتبہ ایسا ہوتا ہے کہ مریض مشین اور کیمیاوی امتحانات کے چکر سے گزر رہا ہوتا ہے کہ چل بستا ہے اور تا تریاق از عراق آوردہ شود مار گزیدہ مردہ شود کی مثل پورے طور پر صادق آجاتی ہے۔

عناصر چار ہوں یا اس سے بہت زیادہ، انسان عناصر اربعہ سے مرکب ہو یا اس سے زیادہ عناصر سے، تدبیر بدن میں اس سے کچھ فرق نہیں پڑتا لیکن کیفیات اربعہ یعنی حرارت و رطوبت اور برودت و یبوست ایک ایسی حقیقت ہے جس سے انکار محال ہے اور ان کے توازن پر بڑی حد تک صحت کا مدار ہے باطنی کیفیات تو در کنار کسی سرزمین کی خارجی کیفیات حرارت و رطوبت بھی صحت پر جسقدر اثر انداز ہوتی ہیں ان سے بھی طب مغرب کو مجال انکار نہیں ہو سکتی۔ علاج میں اس چیز کو نظر انداز کر کے طبِ مغرب نے بڑی خطا کی ہے۔ ہزاروں سال سے عملاً اس نظریہ کی تصدیق ہوتی چلی آ رہی ہے اور جب ڈاکٹر اس نظریہ سے روگردانی کر کے کسی مریض کے علاج میں ناکام رہتے ہیں اور اس کے بعد مریض طبیب کی طرف رجوع کرتا ہے تو اسے کامیابی ہوتی ہے۔

طبِ مغرب کی ادویہ میں ایک بڑی کمزوری یہ ہے کہ وہ ازالۂ مرض کے لیے طبیعت کے ساتھ جنگ کرتی ہیں ... ہیں اور ۹۵ فی صدی زہریلی ہونے کی وجہ سے اگر ایک روگ سے چھٹکارا دلاتی ہیں تو دوسرے ... دیتی ہیں۔ قطع منازل و مراحل میں خواہ تعجیل کا رجحان درست ہو لیکن امراض کے علاج ... کو جن کی طبِ مغرب میں بڑی کثرت ہے صرف شدید ضرورتوں میں احتیاط کے ساتھ استعمال ...

زمانہ کی سرد مہری، یورپ و امریکا کے مقابلہ میں اہل مشرق کی زبوں حالی و بے چارگی ... اطبا کو پست ہمت کر دیا ہے اور ان میں عمل کی قوت بالکل ٹھنڈی پڑ چکی ہے۔

اطبا میں دو قسم کے گروہ پائے جاتے ہیں۔ ایک تو وہ ہے جو زمانہ کی نامساعدت اور طب مغرب سے مرعوب ہو کر ہتھیار ڈال چکا ہے اور اسی کو غنیمت سمجھتا ہے کہ کسی نہ کسی طرح زندگی کے دن پورے کر لے۔ دوسرا وہ ہے جو ہر نئی چیز کو بدعت و کفر خیال کرتا ہے اور اپنے اندر کسی تبدیلی یا اضافہ کی ضرورت محسوس نہیں کرتا بلکہ شیخ الرئیس کو خاتم الاطبا خیال کرتا ہے اور اپنے خیال کے مطابق زمانہ کی کج روی سے بددل ہو کر ہاتھ پر ہاتھ دھرے بیٹھا ہے۔ کچھ لوگ ایسے بھی ہیں جو اپنے ذاتی مفاد یا شوق ہودی کی خاطر حالات سے برسر پیکار ہیں لیکن جذبۂ ایثار و خدمت کی کمی یا بے سروسامانی کی وجہ سے کچھ کر نہیں پاتے۔ ایسے لوگ تعداد میں کم ہونے کے علاوہ غیر منظم ہیں اور باہم دست و گریبان رہتے ہیں اور یہ چھوٹا اور ناقابل ذکر گروہ بھی کئی جماعتوں میں تقسیم ہے اور ان سب کی کوشش صرف حکومت سے شکوہ و شکایت تک محدود ہے۔ پہلے گروہ سے ہماری گزارش ہے کہ وہ احساس کمتری کے چکر سے نکلیں اور نظر اٹھا کر اگر آگے نہیں دیکھ سکتے تو پیچھے ہی دیکھیں۔ کیا آپکے بزرگوں کے علاوہ کوئی اور جماعت ہے جس نے اہل یورپ کو علم عطا کیا اور حیوان سے انسان بنایا؟ آپ ہی کے آبا و اجداد ہیں جنھوں نے جالینوس، بقراط اور ارسطو وغیرہ حکمائے یونان کو گوشۂ گمنامی سے نکال کر حیاتِ دوام بخشی۔ علم معفاقیر کا ماہر ابن بیطار جس نے سارے عالم میں قدم قدم پر گھوم کر عجیب و غریب جڑی بوٹیوں سے دامن طب کو مالا مال کر دیا وہ بھی آپ ہی میں سے ہے، وہ نابینا حکیم داؤد انطاکی کیا علم طب میں اس کی کتاب "تذکرہ داؤد انطاکی" کا کوئی جواب ہے۔ حکیم میمون الربی نے "السمیات والتریاقات" لکھ کر نوع بشری پر وہ احسان عظیم کیا ہے جس کے بوجھ سے گردن نہیں اٹھائی جا سکتی۔ کہا جاتا ہے کہ اس حکیم نے سب سے پہلے خون میں عمل تلقیح کے ذریعہ دوا پہنچانے کی ترکیب ایجاد کی اور سوئی کی جگہ ببول کے کانٹے سے کام لیا۔

فارابی نے معدنیات کی کیمیا پر ریسرچ کی۔ اس نے سب سے پہلے بتلایا کہ نباتات، معدنیات اور حیوانات آفتاب سے کسب رنگ کرتے ہیں اور

یہ آلات کھانے اور لگانے سے عجیب و غریب دوائی اثرات ظاہر کرتے ہیں ۔

علم الجراحت پر زہراوی کی کتاب بہت کم اطبا نے پڑھی ہوگی لیکن یورپ میں اس کا بہت سی زبانوں میں ترجمہ ہو چکا ہے۔ اس کی کتاب میں آلات جراحی کی تصاویر دیکھ کر اس دور کے سرجن بھی انگشت بدنداں رہ جاتے ہیں ۔

معلم مغرب حکیم ابن رشد نے آیونک علاج کی داغ بیل ڈالی ۔ اپنے بستان العقاقیر میں وہ مختلف ادویہ کی کھاد دے کر انگور کی بیلوں کی کاشت کیا کرتا تھا اور ان دوائی انگوروں کو مریضوں کو کھلایا کرتا تھا۔ آج بھی یونانی اطبا، مرغ اور بکریوں کو مناسب ادویہ کھلا کر ان کا گوشت اور دودھ مریضوں کو استعمال کراتے ہیں اور اب اطبائے مغرب بھی حیوانات کو مختلف ادویہ کھلا کر ان کی مائیت الدم سے تلقیحیں تیار کرتے ہیں اور ہم یہ سمجھتے ہیں کہ یہ طریقہ ان کے دماغوں کی اختراع ہے ۔

آج اگر طب مغرب کے احسان فراموش حاملین وہ معلومات واپس کر دیں جو انھوں نے ہم سے حاصل کی ہیں تو ان کا سارا قلعہ منہدم ہو جائے۔ وہ ہی بتائیں کہ بی پی اسٹینڈرڈ کی ادویہ کے خواص کا علم انھوں نے کس سے حاصل کیا۔ جابر بن حیان نے علم کیمیا کی بنیاد رکھی علم طب ہی نہیں بلکہ سائنس کے بہت سے شعبوں کی بنیاد علم کیمیا پر ہے اور موجودہ سائنس کی تین چوتھائی ترقی علم کیمیا کی رہین منت ہے۔ نیز تیزاب نمک، تیزاب گندک، الکوحل، گلیسرین اور پوٹاسیم سائنائڈ آخر کس کی ایجاد ہیں۔ اعمال تقطیر و تصعید و کشید آخر ہماری ہی ایجاد تو ہیں اور آج تک ہمارے ہی آلات جدید دوا سازی میں مستعمل ہیں جن میں بعض کے نام بھی آج تک زندہ ہیں ۔

اگر ہمارے وہ بھائی جو احساس کمتری میں مبتلا ہیں یہ سمجھ لیں کہ قدرت نے ہمارے دماغوں کو بانجھ نہیں کر دیا ہے اور ذوق عمل اور شوق علم سے اپنے دلوں کو وہ زندہ کر لیں تو ہم پھر اہل مغرب کی قیادت کر سکتے ہیں اور ان کو بعض گمراہیوں سے نجات دلا سکتے ہیں اور یہی ذوق و شوق ہماری انفرادی، اجتماعی اور ملکی اقتصادی بدحالی کا علاج بھی ثابت ہو سکتا ہے۔

وہ لوگ جو اپنے قدیم علم کو قاطع اور مکمل سمجھتے ہیں ان کے لیے ہمارا مشورہ یہ ہے کہ ان کا یہ خیال صریح گمراہی ہے کہ کوئی علم کبھی مکمل بھی ہو سکتا ہے۔ خود ہمارے ائمہ فن کا ہرگز یہ دعویٰ نہ تھا کہ ان کا علم کامل و مکمل ہے اور اس میں اضافہ یا ترمیم و تنسیخ کی گنجائش نہیں۔ اگر وہ اس خیال کے ہوتے تو جو کچھ انھیں اپنے اسلاف سے ملا تھا اس کی چھان بین اور اس میں اضافہ کی گستاخانہ جرأت نہ کرتے، حالاں کہ وہ اپنے استادوں کا ہم سے زیادہ ادب کرنے والے اور اپنے متقدمین کے احسانات کا ہم سے زیادہ پاس کرنے والے تھے ۔

کارزار حیات میں ہم سب مجاہد کی سی حیثیت رکھتے ہیں جو سپاہی یا سپہ سالار کسی عظیم فتح کے بعد یہ سمجھتا ہے کہ جنگ ختم ہو گئی اور وہ اپنے گزشتہ کارناموں کے صلے میں اپنے آپ کو طویل رخصت یا پنشن کا مستحق سمجھ بیٹھتا ہے تو سمجھنا چاہیے کہ اس کی حقیقی معنی میں موت واقع ہو گئی۔ زندگی مسلسل جہد کا نام ہے۔ اگر آپ رک گئے تو دوسرے یقیناً آگے بڑھ جائیں گے اور تعطل کی وجہ سے کمزور ہو کر جو کچھ حاصل ہے اس کی حفاظت کے بھی قابل نہیں رہیں گے۔ زندگی کے لیے آگے بڑھتے رہنا ضروری ہے ورنہ وہ لوگ جو آپ سے پیچھے ہیں آپ کو روند دیں گے اور ایسا ہی آپ کے ساتھ ہوا بھی۔ اور اب اس کے سوا آپ کے پاس کچھ نہیں ہے کہ بیٹھے ہوئے حسرت سے آگے بڑھنے والوں کا منھ تکا کریں۔ بلکہ سچ تو یہ ہے کہ اب آپ میں اتنی طاقت ہی نہیں رہ گئی ہے کہ آپ کی نگاہیں بھی برق رفتار پرواز کرنے والوں کا تعاقب کر سکیں اور شاید اسی لیے آپ میں سے بعض لوگ جھنجھلا کر اغیار کی پرواز ہی سے انکار کرنے لگتے ہیں اور اپنے جمود کو ہی دوسروں کی حرکت پر ترجیح دینے لگتے ہیں۔ ہمارے نزدیک تو بے عملی کے مقابلہ میں غلط عمل بھی اچھا ہے بشرطیکہ نیت درست ہو۔ خدا صحیح راستہ سوجھا دیتا ہے۔ حرکت کا لازمی نتیجہ برکت ہے ۔

آپ کے وہ بزرگ جن کو آپ کامل الفن قرار دیتے ہیں ہر وقت علم کے متلاشی رہتے تھے۔ اس تلاش میں انھیں جہاں کہیں اور جس کسی کے پاس ہو اچھی چیز ملی اس کو انھوں نے اپنے دامن میں بھر لیا۔ اسی طرح آپ کو بھی جدید علوم کے بارے میں منفی طرز عمل اختیار نہیں کرنا چاہیے کہ یہی آپ کے بزرگوں کی سنت ہے اور اسی پر ان کا عمل رہا ہے ۔

اہل مغرب نے نہ صرف ہمارے گھروں پر دریوزہ گری کی بلکہ چوری تک سے دریغ نہیں کیا۔ مستقل کتابیں لفظ بہ لفظ ترجمہ کرکے اپنے نام سے شائع کرڈالیں اور مصنف کا ساری کتاب میں کہیں تذکرہ تک نہیں کیا اور ہمارے علوم و فنون کو چرا کر ان کی ایجاد کے مالک بن بیٹھے۔

چناں چہ حکیم کبیرالدین صاحب نے طبی کانفرنس منعقدہ اپریل سنہ ۵۲ء کے خطبۂ صدارت میں ایک اسی قسم کی چوری کا ذکر کیا ہے اور یہ چوری بھی کسی مشرقی طبیب نے نہیں پکڑی بلکہ جرمنی کے ڈاکٹر ہیرش برگ نے اس چوری کا سراغ لگایا ہے۔

ڈاکٹر قسطنطین (پرنسپل میڈیکل کالج سالرنو) کی دیدہ دلیری ملاحظہ ہو کہ وہ عرب مصنفین کی عربی کتابوں کا ترجمہ کرتا تھا اور اصل مصنفین کے ناموں کو چھپا کر انھیں اپنے نام سے شائع کیا کرتا تھا۔ قسطنطین کے مال مسروقہ میں حنین بن اسحٰق کی عربی کتاب "العشر مقالات فی العین" بھی برآمد ہوئی ہے۔ یہ وہ کتاب ہے جس سے تاریخ علم العین کی ابتدا ہوتی ہے۔ قسطنطین کی کتاب حنین بن اسحٰق کی عربی کتاب کا حرف بہ حرف ترجمہ ہے جس میں صرف دسویں مقالہ کے ابتدائی اجزا حذف کردیے گئے ہیں کیوں کہ یہ وہ مقامات ہیں جن میں حنین نے اپنی کتاب کی تصنیف کے وجوہات کا ذکر کیا ہے۔

اہل یورپ نے ہمارے اسلاف کے کارناموں پر جس طرح پردہ ڈالنے کی کوشش کی ہے اور جس تعصب سے کام لیا ہے وہ تاریخ علوم کا ایک عبرت انگیز اور شرمناک باب ہے۔

ہم آپ کے لیے نہ تو اہل یورپ کا سا تعصب پسند کرتے ہیں اور نہ کسی قسم کے سرقہ کی دعوت دیتے ہیں بلکہ محض یہ واضح کرنا چاہتے ہیں کہ طب جدید نے فن میں جو اضافے کیے ہیں ان میں سے جو قابلِ انتخاب اور مفید ہیں انھیں حاصل کرکے اپنے علم میں اضافہ کرنا آپ کا حق ہے۔ جو کارآمد چیز آپ کو ملے اسے احسان مندی کے ساتھ ڈنکے کی چوٹ لیجیے
نہ بدلیے اور نری نقالی کی رو میں اپنی شیروانی کو کوٹ سے نہ بدل ڈالیے
اگر ہمارے ملک کے اطبائے قدیم واقعی بقاو ترقی کے خواہش مند
و اہمیت کو ثابت کرنا چاہیے اور یہ اسی صورت میں ممکن ہے کہ وہ لوع ا
ایک حقیقت ہے کہ کوئی عمل بارور نہیں ہوسکتا جب تک محبت و دردمندی۔

سخن طرازی و دانش ہنر نظیری نیست
قبول دوست نگر نالۂ حزیں گردد

اپنے اندر دردمندی و اخلاص کے وصف کو ثابت کرنے کے لیے ضروری ہے کہ اطباء عوام سے ربط پیدا کریں اور تن دہی اور ایثار کو اپنی کھوئی عظمت کے حاصل کرنے کا زینہ بنائیں اور مذکورہ بالا سطور کی روشنی میں اپنے آپ کو علم سے آراستہ کرکے میدانِ عمل میں کود پڑیں۔

"ادارہ"

ناف ٹلنا

حکیم مولوی عبدالواحد

ناف ٹلنے کو ناف کا گر جانا یا ناف کا سرک جانا بھی کہتے ہیں۔

ناف یا نابھی ظاہر شکم کے مرکزی گہرے نشان کو کہتے ہیں اور یہ نشان نومولود کی کٹی ہوئی نال کے خشک ہونے پر جھڑ جانے سے ظاہر ہوتا ہے اور پھر تا زندگی قائم رہتا ہے۔

جب کوئی مریض معالج کے سامنے ناف ٹلنے کی شکایت لیکر آتا ہے تو عام طور پر اس کو ایک وہم سمجھا جاتا ہے اور اس کی طرف چنداں توجہ نہیں کی جاتی۔ وجہ اس کی یہ ہے کہ مروجہ کتابوں میں اس نام کے کسی مرض کا ذکر نہیں، البتہ حکیم علی گیلانی نے شرح قانون میں ضمناً اس کا ذکر کیا ہے نیز شفاء الاسقام میں "سقوط السرہ" کے نام سے اور اکسیر اعظم میں "تحرک السرّ" کے نام سے اس کا مختصر بیان ہے لیکن اس مرض کی ماہیت پر کما حقہ روشنی نہیں ڈالی گئی۔

اسی لیے معالج مریض کے بیان کردہ حالات و علامات کے مطابق نسخہ تجویز کر دیتے ہیں لیکن جب ان کو معلوم ہوتا ہے کہ مجوزہ نسخہ سے کوئی فائدہ نہیں ہوا بلکہ کسی مالش کرنے والے کی مالش سے مریض اچھا ہو گیا تو حیران ہوتے ہیں۔ یہ مالش کرنے والے ناف ٹلنے کا علاج مختلف مقامات کی مالش سے کرتے ہیں۔ کوئی ایڑی کے بالائی حصے کی مالش کرتا ہے کوئی ریڑھ کو ملتا ہے اور کوئی پیٹ کو۔

اس میں شک نہیں جس مقام کو ناف کہتے ہیں اس سے اس مرض کا کوئی خاص تعلق نہیں بلکہ اس کا تعلق آنتوں سے ہے لیکن اگر ناف اور آنتوں کے ادنیٰ تعلق کی بنا پر بھی اس کا نام "ناف ٹلنا" رکھ لیا جاتا ہے تو یہ کوئی غلطی نہیں۔ ادنیٰ تعلق یا معمولی مشابہت سے بھی نام رکھ لیے جاتے ہیں۔ غرض کہ ناف ٹلنا آنتوں کا مرض ہے۔ آنتیں اعضائے ہضم میں زبردست اہمیت رکھتی ہیں۔ یہ ۲۷ فٹ لمبی ہوتی ہیں۔ ابتدائی سرا معدے کے زیریں حصے سے جڑا ہوا اور آخری سرا مبرز میں ختم ہوتا ہے۔ یہ لپٹی ہوئی رسّی کے مانند پیٹ میں پڑی رہتی ہیں۔ چھوٹی آنتیں آزاد ہوتی ہیں لیکن بڑی آنتیں صفاقی رباطات (بندھنوں) کے ذریعہ ریڑھ سے بندھی ہوئی ہیں لیکن ان کے یہ رباطات یا بندھن بہت ڈھیلے اور کمزور ہیں۔ دباؤ پڑنے یا کھنچاؤ سے کھنچ کر ڈھیلے پڑ جاتے ہیں۔ اگر سبب بہت شدید ہو تو ٹوٹ بھی جاتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ جب بعض لوگوں میں سخت حرکت کرنے، اچھلنے، کودنے یا بھاری بوجھ اٹھانے سے یہ بندھن ڈھیلے ہو جاتے ہیں اور غیر معمولی دباؤ سے پردہ صفاق (جو آنتوں کو گھیرے ہوئے ہے) پھٹ جاتا ہے تو آنتوں کا کچھ حصہ پھٹی ہوئی جگہ سے نکل کر کنج ران کے سوراخ میں جا کے پھنس جاتا اور وہاں ایک گول ابھار کی شکل میں ظاہر ہوتا ہے اور اگر ران کا یہ سوراخ کشادہ ہوتا ہے تو آنت کا یہ حصہ خصیوں کی تھیلی میں پہنچ جاتا ہے جو فتق (ہرنیا) کہلاتا ہے اور اسی کو قولنج فتقی بھی کہتے ہیں۔

بہر حال آنتوں کی بندشیں کمزور ہیں۔ جس طرح بندشوں کے ڈھیلا ہو جانے کے باعث ان کا کچھ حصہ کنج ران کے سوراخ سے نکل کر فتق یا قولنج فتقی کا موجب ہو سکتا ہے، اسی طرح ایک آنت کا حصہ دوسری آنت میں داخل ہو کر یا آنت میں رسّی کی طرح بل یا گرہ پڑ کر قولنج التوائی بھی پیدا ہوتا ہے جو ایک نہایت شدید بلکہ بعض حالات میں مہلک مرض ہے۔

بعض اوقات چلتے پھرتے وقت اونچے نیچے پر پاؤں آ جانے، اچھلنے کودنے یا بھاری بوجھ اٹھانے سے قولنج فتقی یا قولنج التوائی تک تو نوبت نہیں پہنچتی، البتہ آنتوں کے وضع قیام میں ضرور فرق آ جاتا ہے اور ان میں کوئی معمولی سا بل پڑ جاتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی شریان اور طی بطنی جو ریڑھ پر تکیہ لگائے ہوئے ہے وہ بھی اس حرکت سے متاثر ہوتی ہے اور اس شدید حرکت کے باعث یہ بھی اپنی جگہ سے کھسک جاتی ہے۔ اسی حالت کو عام لوگ "ناف ٹلنا" کہتے ہیں۔

ناف ٹلنے کا عارضہ زیادہ تر لاغر و کمزور اشخاص کو ہوتا ہے خواہ وہ مرد ہوں یا عورتیں۔ جب کبھی ان کو کسی سخت حرکت کے باعث یہ شکایت ایک بار پیدا ہو جاتی ہے، اس کے بعد معمولی اور ادنیٰ حرکت سے بار بار ناف ٹلتی رہتی ہے۔ جہاں ذرا کوئی چیز اٹھائی یا چلتے پھرتے کسی ناہموار جگہ پر پاؤں پڑا فوراً ناف ٹل جاتی ہے۔

تجربہ سے یہ بات بھی معلوم ہوئی ہے کہ ناف ٹلنے کا مرض زیادہ تر کثرتِ مباشرت کے عادی لوگوں کو ہوتا ہے، بلکہ خود مباشرت کی حرکات

اس کا موجب ہوتی ہیں خصوصاً جب کہ کھانا کھانے کے بعد یہ فعل انجام دیا جائے۔ اس سے معدہ اور آنتیں کمزور ہو جاتی ہیں۔ اگر وہ احتیاط سے کام نہیں لیتے تو بار بار کے اسہال و پیچش لاحق ہونے سے مرض سنگرہنی میں مبتلا ہو جاتے ہیں جو آخر کار لاعلاج ہو جاتا ہے۔

بہر حال جب کسی شخص کی ناف ٹل جاتی ہے تو اس میں مندرجہ ذیل علامتیں ظاہر ہوتی ہیں:-

(۱) ناف کے ارد گرد ہلکا ہلکا درد ہوتا رہتا ہے۔

(۲) مروڑ کے ساتھ دست آتے ہیں اور بعض کو قبض ہوتا ہے۔

(۳) اسہال و پیچش کا معمولی علاج کرنے کے باوجود اس کو آرام نہیں آتا۔

(۴) مذکورہ علامتوں کے علاوہ سب سے بڑی اور امتیازی علامت ناف ٹلنے کی یہ ہے کہ مریض کو خالی پیٹ فرش پر چت لٹائیں، اس حالت میں کہ اس کے گھٹنے کھڑے ہوں (ٹانگیں پھیلی ہوئی نہ ہوں)، اب معالج اپنے دائیں ہاتھ کے انگوٹھے اور اس کے پاس کی دو انگلیوں کے پوروں کو باہم ملا کر ناف پر رکھ کر دبائے اور غور سے دیکھے۔ اگر اس جگہ شریان اور طنی بطنی کی تڑپ محسوس نہ ہو اور اس کے بجائے اسی طرح دبا کر دیکھنے سے ناف کے بائیں طرف مذکورہ شریان کی تڑپ محسوس ہو تو سمجھ لیا جائے کہ ناف ٹلی ہوئی ہے۔ بعض مریضوں میں یہ تڑپ بائیں طرف کے بجائے ناف کے دائیں طرف بھی معلوم ہوا کرتی ہے۔

جب ناف کا ٹلنا محقق ہو جائے تو اس کا علاج اس طرح کریں کہ مریض کو مذکورہ بالا طریقہ کے مطابق چت لٹائیں اور ہاتھوں کو سرسوں یا تلوں کا تیل لگا کر پیٹ کو بائیں سے دائیں طرف اور نیچے سے اوپر کی طرف ملیں گویا کہ آپ اپنی جگہ سے ہٹی ہوئی آنتوں کو ان کی اصلی جگہ پر لا رہے ہیں۔ اگر پیٹ میں کسی جگہ کوئی سختی محسوس ہو تو اس کو آہستہ آہستہ ملیں۔ اگر یہ سختی آنت کے معمولی بل کی وجہ سے ہوگی تو ملنے سے یہ بل اتر جائے گا اور سختی دور ہو جائیگی۔ اگر شریان کی تڑپ بائیں طرف کے بجائے دائیں طرف محسوس ہو تو اس صورت میں بھی یہی علاج کیا جائے۔ اس کے بعد چادر یا کسی دوسرے کپڑے کی گدی بنا کر ناف پر رکھیں اور اسی حالت میں مریض کو پٹ لٹا دیں اور ایڑی سے کچھ اوپر ٹخنہ کے باہر کی طرف تیل لگا کر مالش کریں اور پھر ریڑھ کے بائیں یا دائیں حصے کی مالش اسی طرح کریں گویا کہ آپ کسی ہٹی ہوئی چیز کو ناف کی طرف لے جا رہے ہیں۔ اس سے فارغ ہونے کے بعد مریض کو آہستہ سے سیدھا کریں اور اٹھا کر بٹھا دیں۔ اب اس کو ناشتہ کے لیے کوئی ہلکی غذا مثلاً کھچڑی، اور دواؤں میں سے جوارش جالینوس، جوارش عود شیریں، جوارش نانخواہ جیسی جوارشات استعمال کرائیں۔ یا سونٹھ، اجوائن، نک چھکنی جلائی ہوئی ہر ایک ایک تولہ لے کر باریک پیسیں اور پرانا گڑ تین تولے ملا کر جنگلی بیر کے برابر گولیاں بنائیں اور صبح و شام ایک ایک گولی دیں۔ ناف ٹلنے کی حالت میں مفید ہے۔

اگر ٹلی ہوئی ناف کو صحیح حالت میں لانے کے بعد پھٹکری سفید ایک تولہ، مازو سبز ایک تولہ کو پانی میں باریک پیس کر ایک کپڑے پر لگا کر ناف کی جگہ پر لگائیں تو اس سے ٹلی ہوئی ناف اپنی اصلی جگہ پر مستحکم ہو جاتی ہے۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

ہاجرہ انور ایک ذہین اور تعلیم یافتہ مگر بیکار نوجوان رشید انور کی بیوی تھیں اور کئی ماہ سے معدے کی جلن، پیٹ کے درد، نفخ وغیرہ کا شکار تھیں۔

رشید انور کو ادب سے گہری دلچسپی تھی۔ اسی سلسلے میں میرا ان سے تعارف ہوا تھا۔ ایک روز ہاجرہ اپنے شوہر کے ساتھ میرے مطب میں آئیں اور اپنی شکایات بیان کرنے کے بعد آپ ہی کہنے لگیں "میرے معدہ میں زخم (السر) ہو گیا ہے۔ دیکھیے اس سے کیوں کر نجات ملتی ہے۔ اب تک کسی علاج سے فائدہ نہیں ہوا۔"

میں نے غور سے انھیں دیکھا اور رشید انور کے گزشتہ اور موجودہ حالات کو پیش نظر رکھ کر ایک نتیجہ پر پہنچ گیا۔

میں نے کہا "آپ کے معدے میں زخم نہیں ہے۔"

"پھر پتہ میں پتھری ضرور ہے۔ بغیر اس کے پیٹ کی یہ تکلیفیں نہیں ہو سکتیں" ہاجرہ نے کہا۔

"یہ خیال بھی ٹھیک نہیں" میں نے کہا "آپ کا معدہ اور پتہ بالکل صحیح حالت میں ہے۔"

ہاجرہ انور چڑ گئیں اور ملول ہو کر بولیں "آپ کی رائے میں یہ سب میرا مکر ہے۔ شاید آپ ان لوگوں میں ہیں جو ہر عورت کو 'ان کیدکن عظیم' کے نقطۂ نظر سے دیکھتے ہیں۔"

"جی نہیں، آپ کی یہ بدگمانی بھی درست نہیں۔"

"اور معاف کیجیے آپ کی تشخیص بھی درست نہیں۔ آپ مجھے بیمار کیوں نہیں مانتے اور میری باتوں کو جھوٹ کیوں سمجھتے ہیں؟"

"میں آپ کو بالکل بیمار تسلیم کرتا ہوں۔ آپ نے جو تکلیفیں بیان کی ہیں وہ بھی صحیح ہیں، البتہ آپ کی تشخیص سے مجھے اتفاق نہیں ہے۔ میری رائے میں آپ عصبی نوعیت کے فتورِ ہضم میں مبتلا ہیں جس کا اصل سبب معدہ میں نہیں ہے۔"

"بالکل بجا ہے" وہ بولیں "اب کوئی دوا بھی لکھ دیجیے۔"

میں نے دانستہ ہاجرہ کی بات پر دھیان نہیں دیا اور رشید سے پوچھنے لگا "کہیے کیوں کر گزر رہی ہے، کوئی روزگار ملا؟"

"ابھی تو نہیں" وہ بولے "اس مضمون کا معاوضہ بھی نہیں آیا۔"

"وہ تو آجائے گا۔ میں آج ہی لکھ دوں گا۔ مگر کوئی مستقل بندوبست بھی تو ہونا چاہیے" میں نے کہا۔

رشید نے اپنی بیوی کے مغموم چہرے کی طرف دیکھا۔ دونوں کی آنکھیں چار ہوئیں اور برستے برستے رہ گئیں۔ اس چیز سے مجھے اپنی رائے پر زیادہ اعتماد ہو گیا۔

"اور ہماری دوا تو آئی گئی ہوئی" ہاجرہ بولیں۔

"آپ کی دوا؟ نہیں آئی گئی نہیں ہوئی، بات اسی کی ہو رہی ہے۔"

میں نے ایک معمولی نسخہ لکھ کر انھیں دے دیا۔ وہ بہت قیمتی دوائیں پی چکی تھیں۔ انھیں کچھ اطمینان نہیں ہوا۔

"میں اچھی بھی ہو جاؤں گی اس دوا سے" ہاجرہ بولیں۔

"ضرور، آپ کی بیماری زیادہ اہم نہیں ہے۔ اسے آپ کے معاشی حالات اور دماغی الجھنوں نے زیادہ اہم بنا دیا ہے" میں نے جواب دیا۔

اس کے دو مہینے بعد تک رشید انور سے ملاقات نہیں ہو سکی۔ تیسرے مہینے کے آخر میں رشید اپنی بیوی ہاجرہ کو ساتھ لیے آئے۔ وہ بہت خوش تھے۔ انھوں نے بتایا "پہلے ایک پرائیویٹ فرم میں کام مل گیا تھا۔ اسی درمیان میں ایک انٹرویو میں چلا گیا اور سوا سو روپے کی ایک جگہ مل گئی۔ فوراً کام سنبھالنا پڑا۔ ایک اچھا سا کوارٹر بھی مل گیا اور زندگی بڑے مزے سے کٹ رہی ہے آپ کی دعا سے۔ بالکل ایسا لگ رہا ہے جیسے انھیں کشتی میں بٹھائے ایک خاموش اور ساکت دریا کی سطح پر دوڑ رہا ہوں اور سب سے بڑی بات یہ ہے کہ یہ بھی بالکل اچھی ہیں۔ آپ کی دوا نے قطعی جادو کا کام کیا ہے!"

"اچھی ہیں" میں نے کہا "معدے کا زخم بھر گیا اور پتہ کی وہ چٹان بھی ٹوٹ گئی؟"

"جی ہاں سب کچھ ہو گیا۔ کوثر صاحب آپ کی اس چٹکی نے سچ مچ جادو کا اثر کیا ہے!"

"چٹکی نے صرف سہارا دیا۔ آپ کو یاد ہوگا میں نے کہا تھا کہ آپ عصبی قسم کے فتورِ ہضم کی بیمار ہیں۔ درحقیقت آپ مالی پریشانیوں کے باعث دماغی الجھنوں کا شکار رہتی تھیں اور یہی چیز آپ کے معدے پر اثر ڈال رہی تھی اور ہضم بگاڑ رہی تھی۔ اب کبھی آپ کو یہ شکایت نہ ہوگی۔"

(حکیم ڈاکٹر، سید علی کوثر۔ چاند پوری)

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

تقریباً دو سال پہلے کا ذکر ہے کہ ہم چند دوست شکار کھیلنے کے لیے دریا پر گئے۔ مسلسل دریا میں گھومنے کی کوشش کے بعد صرف ایک مرغابی کا شکار کر سکے۔ سب ایک کے علاوہ دوسری مرغابی کی امید رہی تو ہم سائیکلوں پر بیٹھ کر آگے بڑھ گئے۔ ہم بڑے اطمینان سے اس پگڈنڈی پر چل ہی رہے تھے کہ ایک بڈھے لکڑہارے پر نظر پڑی جو درد سے کراہ رہا تھا۔ اسے دیکھ کر ہم سب سائیکلوں سے اتر گئے اور ایک درخت کے سہارے سائیکلیں کھڑی کر کے اس کے پاس گئے " باباجی کیا بات ہے" ؟ ہم میں سے ایک نے جھک کر پوچھا

" بیٹا میری آنکھ میں کچھ پڑ گیا ہے" لکڑہارے نے سر اٹھا کر جواب دیا۔

میں آگے بڑھا اور اس کو سر پر ہاتھ رکھ کر اٹھاتے ہوئے کہا

" باباجی! آنکھ پر سے ہاتھ تو ہٹائیے" ابھی اس بڈھے نے اپنا ہاتھ بالکل تھوڑا سا ہی ہٹایا تھا کہ میں نے دیکھ لیا کہ اس کی آنکھ میں لکڑی کا تنکا گر گیا ہے۔ یہ کیفیت میں نے اپنے دوستوں کو بتائی اور صلاح یہ ٹھہرائی کہ اس کو سائیکل پر بٹھا کر قریبی ہسپتال لے جایا جائے۔ چنانچہ ایک لڑکے نے اپنی سائیکل کے کیریئر پر اس لکڑہارے کی لکڑیاں باندھ لیں دوسرے نے اس کی کلہاڑی اور میں نے لکڑہارے کو اپنی سائیکل پر بٹھا لیا۔ ایک میل کی مسافت طے کرنے کے بعد ہم ایک چھوٹے سے ہسپتال میں تھے

" ڈاکٹر صاحب ذرا ان باباجی کی آنکھ دیکھیے" ہم میں سے ایک نے کہا۔ ڈاکٹر صاحب اٹھے اور کہا " ہاں ہاں بیٹھو بابا" (وہ بیرونی بیرس کے بیٹھے) ڈاکٹر صاحب ہنستے ہوئے باباجی کا ہاتھ پکڑ کر کمرے میں لے گئے۔ وہاں انھوں نے ایک آلہ کے ذریعے وہ تنکا آنکھ میں سے نکالا اور پٹی باندھ دی۔

" ڈاکٹر صاحب میری یہ آنکھ بیکار تو نہیں ہو جائے گی" باباجی نے پہلا فقرہ کہا۔

" کوئی فکر نہ کرو دو دن کے بعد آکر پٹی اتروا دینا ٹھیک ہو جائے گی" ڈاکٹر صاحب نے اپنی کرسی پر بیٹھتے ہوئے کہا۔

باباجی نے کہا کہ وہ سامنے والا مکان میرا ہے چلو ہم بھی بے فکر ہو کر گھر آ گئے۔ دوسرے اتوار کو ہم پھر اسی گاؤں گئے اور پہلے ڈاکٹر صاحب کے پاس گئے جنھوں نے ہمیں بتایا کہ وہ ...

تنکا جو اس ...

کیا جو ڈا...

کے گھر کی

اس نے ہمیں ... بیں ... ہیں

خراب تھی اب اچھا ہو گیا تھا

(امجد سعید جعفری - لاہور)

میری معالجاتی زندگی کیسے شروع ہوئی؟

والٹر بی. کینن (۱۸۷۱-۱۹۴۵ء) نے ۱۹۰۰ء میں ہارورڈ میڈیکل اسکول سے ڈاکٹر آف میڈیسن کی ڈگری حاصل کی تعلیم مکمل کرنے کے فوراً بعد ہی وہ اسی اسکول میں فزیالوجی کے لکچرر ہوگئے۔ ان کا علم ہاضمہ، جذباتی کیفیات، صدمہ اور عصبی محرکات تک پھیلا ہوا تھا۔ ڈاکٹر موصوف نے پڑھانے کے علاوہ کچھ اہم کتابیں بھی لکھیں۔ (ہمدرد صحت)

ابھی میں چھوٹا سا ہی تھا کہ میرے والد نے یہ خیال ظاہر کیا تھا کہ میں بڑا ہو کر شاید ڈاکٹر بن جاؤں چنانچہ جب میں ہارورڈ کالج میں داخل ہوا تو ان کی یہ خواہش مجھے یاد آگئی اور میں نے فیصلہ کر لیا کہ مجھے اب ڈاکٹری ہی پڑھنی ہے۔ اسی زمانہ میں عصبیات اور علم النفس سے میری دلچسپی بڑھ گئی اسلیے میں نے دماغ کے افعال اور اس کی ساخت کو بڑی توجہ سے پڑھنا شروع کیا اور جب میں میڈیکل اسکول میں پہنچا تو وہاں بھی میں نے نظامِ عصبی کا خصوصی توجہ سے مطالعہ کیا لیکن ابھی میں ڈاکٹری کے پہلے سال میں ہی تھا کہ میں نے نظامِ ہاضمہ کے افعال پر ریسرچ کرنا شروع کر دیا۔ یہ وہ زمانہ تھا جب "اکسرے" نیا نیا دریافت ہوا تھا۔ ایسا نہ ہوتا تو میں شاید ایک ماہرِ عصبیات بن جاتا۔

بہر حال کچھ ایسی راہ بدلی کہ میں اپنے والد کی خواہش کے مطابق معالج نہ بن سکا۔ بجائے پریکٹس کرنے کے میں ڈاکٹری کے طلبا کو پڑھانے لگا۔ یہی میرے پیشرو ڈاکٹر براؤڈیچ نے بھی کیا تھا۔ ایک مرتبہ انھوں نے مجھے اپنے بچوں اور ان کے ہمجولیوں کے درمیان ہونیوالی گفتگو سنائی۔ ایک ہمجولی نے ان کے بچوں سے پوچھا کہ "کیا تمھارے والد کے پاس بہت مریض آتے ہیں؟" جواب ملا "ان کے پاس کوئی مریض ہی نہیں آتا"۔ بڑی حیرت سے اس ہمجولی نے کہا "ارے تمھارے والد کیسے ڈاکٹر ہیں کہ ان کے پاس کوئی مریض نہیں آتا"۔ ڈاکٹر موصوف کے بچوں نے معذرت کے ساتھ جواب دیا "میرے والد ایسے ڈاکٹروں میں سے ہیں جنھیں کچھ نہیں آتا۔"

غالباً دوسرے ماہرینِ افعال الاعضا کے بچوں میں بھی یہی احساسِ کمتری ہوتا ہوگا۔ میری ایک لڑکی کی سہیلی نے جب اس سے یہ کہا "تمھارے والد تو ڈاکٹر ہیں" تو بیچاری نے گھبرا کر جواب دیا "میرے والد صرف میرے باپ ہیں"

(۲)

سر رانلڈ راس (۱۸۵۷-۱۹۳۲ء) نے اپنے والد کے بہت اصرار پر ڈاکٹری پڑھی۔ تعلیم مکمل کرنے کے بعد ڈاکٹر موصوف انڈین میڈیکل سروس میں ملازم ہوگئے۔ ہندستان میں ہی رہ کر ڈاکٹر راس نے ملیریا پر حیرت انگیز تحقیقات کیں۔ انھیں تحقیقات کے صلہ میں انھیں ۱۹۰۲ء میں نوبل پرائز ملا۔ (ہمدرد صحت)

میں اب سترہ سال کا ہو چکا تھا اور اسی عمر میں مجھے اپنے مستقبل کے لیے کوئی فیصلہ کرنا تھا۔ ویسے تو میں ایک فن کار بننا چاہتا تھا لیکن میرے والد اس کے خلاف تھے۔ میں نے فوج میں بھرتی ہونے کی خواہش ظاہر کی لیکن میرے والد کا یہ اصرار تھا کہ میں ڈاکٹری پڑھوں اور اس کے بعد انڈین میڈیکل سروس میں ملازم ہو جاؤں۔ کیوں کہ اس زمانے میں انڈین میڈیکل سروس میں ڈاکٹروں کو بڑی اعلا ملازمتیں مل جاتی تھیں۔

والد کی خواہش کو دیکھ کر میں نے بھی آخر یہ سوچ لیا کہ چلو یہی کیا جائے اور اس کے ساتھ ہندستان کی دلچسپ زندگی بھی میرے سامنے آگئی۔ میں نے سوچا کہ کچھ نہیں تو ہندستان پہنچ کر شکار کھیلنے، شہسواری کرنے اور دوسری تفریحات کے موقع تو ضرور ملیں گے۔ مگر حقیقت ہے کہ طب کی طرف مجھے کوئی رغبت نہیں محسوس ہوتی تھی اور ڈاکٹری پڑھنے کا فیصلہ کر لینے کے باوجود میں دل ہی دل میں ملول رہتا تھا۔ آخر کار ۱۸۷۴ء میں میرے والد سینٹ بارتھولومیوز ہاسپٹل سے ملحق کالج کے وارڈن ڈاکٹر نارمین مور سے یہ معلوم کرنے کے لیے ملے کہ آیا ڈاکٹری کی تعلیم شروع کرنے سے پہلے میرے لیے آکسفورڈ یا کیمبرج میں پڑھنا ضروری ہوگا۔ ڈاکٹر نارمین نے کہدیا کہ "نہیں" جس کا مجھے بے حد افسوس ہوا کیونکہ میں ڈاکٹری کی تعلیم نہ شروع کر کے بڑی آسانی سے یونیورسٹی میں داخلہ لے سکتا تھا اور میرے والد پر اخراجات کا کوئی زیادہ بار بھی نہ ہوتا۔ بہر حال یکم اکتوبر ۱۸۷۵ء میں میرے والد خود مجھے بارتھولومیوز ہاسپٹل میں پہنچا آئے جہاں کی ایک معمولی سی عمارت میں مجھے سونے اور پڑھنے کے لیے 3A نمبر کا ایک کمرہ دے دیا گیا۔ اس دن میرا دل خوشی سے بالکل خالی تھا۔ (رانلڈ راس)

امریکا والے پیشۂ طبابت کو کس نظر سے دیکھتے ہیں؟

امریکہ کے طبی ادارے امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن نے ایک بار اپنے طبابت پیشہ لوگوں کے بارے میں امریکی عوام کی رائے معلوم کرنے کی کوشش کی۔ یہ کوشش اس مقصد کے لیے کی گئی کہ پیشۂ طبابت کی اصلاح اور ترقی کیلیے ابھی کون کون سی باتوں کی ضرورت ہے۔ چنانچہ اس غرض کے لیے ۱۹۵۵ء میں ۳ ہزار آدمیوں سے ملاقات کی گئی۔ یہ ۳ ہزار آدمی سوسائٹی کے مختلف طبقات میں سے منتخب کیے گئے تھے اور ان میں مختلف گروہوں کے لوگ تھے۔ اقتصادی اعتبار سے مختلف درجات کے نیز جغرافیائی اعتبار سے مختلف مقامات کے رہنے والوں کو اس طرح منتخب کیا گیا کہ امریکہ کی پوری آبادی کی ایک خاص تناسب سے نمائندگی ہو جائے۔

اس انٹرویو کے چند اہم اور بڑے نتیجے یہاں پیش کیے جا رہے ہیں

امریکہ کے ۸۲ فی صدی باشندے ایسے ہیں جو اپنے خاندانی طبیب رکھتے ہیں۔ ان میں سے دو تہائی وہ ہیں جو اپنے طبیبوں کو بدل چکے ہیں اس تبدیلی کے اسباب شخصی اختلافات یا ڈاکٹر کی قابلیت پر عدمِ اعتماد نہیں تھے۔ بلکہ جیسا کہ ۹۱ فی صد لوگوں نے بتایا، ڈاکٹر یا مریض چلا گیا اور اس طرح یہ سلسلہ منقطع ہو گیا۔ صرف پانچ فیصد لوگوں نے بتایا کہ انھیں ڈاکٹر کی قابلیت پر یقین نہیں رہا تھا اور ۲ فیصد نے یہ اظہارِ خیال کیا کہ انھیں بہتر ڈاکٹر مل گئے تھے۔ ۵۸ فیصد لوگوں نے بتایا کہ یہ بہت مشکل ہوتا ہے کہ کوئی مناسب ڈاکٹر تلاش کیا جائے۔ اس میں کئی چیزوں کی اہمیت ہوتی ہے۔ پہلے نمبر پر قابلیت، تربیت اور ساز و سامان ہے اور دوسرے نمبر پر اعتماد اور دلچسپی ہے۔ دس میں آٹھ آدمیوں نے بتایا کہ ان کے اور ان کے ڈاکٹر کے مزاج میں اختلاف ہے۔ اس کے دلائل یہ ہیں کہ ۳۲ فیصد آدمی ذاتی دلچسپی، ہمدردی اور مہربانی چاہتے ہیں، ۱۹ فیصد قابلیت، ذہانت اور تعلیم کو دیکھتے ہیں، ۷۱ فیصد دوستانہ بے تکلفی شخصیت اور اخلاق پر زور دیتے ہیں اور ۹ فیصد صاف گوئی اور ایمان داری پر جان چھڑکتے ہیں۔ بہت قلیل تعداد ایسے لوگوں کی تھی جنھوں نے بآسانی ملاقات، صبر، معاملہ فہمی، کم فیس اور دیر سے بل کی ادائیگی پر راضی ہو جانے کو زیادہ اہمیت دے کر بیان کیا۔ کسی شخص نے بھی ڈاکٹر کی جلد شفایاب کرنے کی طاقت یا عجیب و غریب زود اثر دواؤں کے استعمال پر کسی خیال کا اظہار نہیں کیا۔

البتہ جن لوگوں کے نزدیک ڈاکٹر کے انتخاب کی کوئی خاص اہمیت نہیں تھی انھوں نے دواؤں کے استعمال کے طریقے کو ڈاکٹر کی تبدیلی کا سبب بتایا۔

اپنے اپنے خاندانی ڈاکٹر رکھنے والے لوگوں میں سے ۹۹ فیصدی لوگوں نے بتایا کہ ان کے ڈاکٹر قابل لوگ ہیں، اسی فیصدی کی رائے تو تھی کہ وہ غیر معمولی ذہین ہیں۔ ۸۰ اور ۹۰ فیصد کے درمیان لوگوں کی رائے یہ تھی کہ ان کے ڈاکٹر ان کی ذات سے کافی دلچسپی رکھتے ہیں، کافی صاف گو ہیں اور اپنے مریضوں کو جتنا وقت دینا چاہتے ہیں دیتے ہیں۔

جب لوگوں کے سامنے ان کے ڈاکٹروں کی شکایات کا ایک فرضی سوال نامہ حقیقی سوالات کی شکل میں رکھا گیا تو انھوں نے اس کی بہت سی باتوں سے انکار کیا۔ مثلاً ۹۱ فیصدی لوگوں نے اس بات سے انکار کیا کہ ان کا ڈاکٹر خود کو ،،

کہ ان "

ہے ، "

مشور ،

میں بڑ

زیادہ مدت تک انتظار میں رکھتا ہے۔ ۷۹ فیصد نے اس کی تردید کی کہ وہ بہت زیادہ پیسے وصول کرتا ہے۔ ۷۷ فیصد نے اس کو رد کیا کہ اس کا منصوبہ جلد سے جلد مالدار بننے کا ہے۔ ۸۷ فیصد نے اس کو غلط ٹھہرایا کہ اس کا چارج ضروریاتِ زندگی کی قیمتوں کے مقابلے میں زیادہ تیزی سے بڑھا ہے۔ ۴۷ فیصد نے اس سے انکار کیا کہ وہ فوری ضرورت کے وقت پہنچنے میں تاخیر کرتا ہے۔ ۱۷ فیصد نے اس کو تسلیم نہیں کیا کہ وہ ہمیشہ اپنے فیصلے کو صحیح سمجھتا ہے۔ ۶۶ فیصد نے اس بات کو نہ مانا کہ وہ اپنے مریضوں کے مقابلے میں زیادہ پیسے کماتا ہے۔

صرف تین سوالات ایسے تھے جن کا ۶۶ فیصد سے کم انکار کیا گیا لیکن ان کے جوابات نصف سے بھی کم لوگوں نے دیے وہ سوالات یہ تھے:

(۱) آپ کا ڈاکٹر ان لوگوں سے زیادہ فیس لیتا ہے جو میڈیکل انشورنس کرتے ہیں؟ ۸۴ فیصد نے انکار کیا، ۹۳ فیصد نے کوئی جواب نہیں دیا۔

(۲) آپ کا ڈاکٹر دوسرے ڈاکٹروں کو مطمئن رکھنے کیلیے اپنی فیس کو تقسیم

یا وٹیک ہے؟ ۴۳ فیصد نے انکار کیا، ۵ فیصد نے کوئی جواب نہیں دیا۔

(۳) آپ کا ڈاکٹر دوا فروشوں سے کمیشن لیتا ہے؟

۳ فیصد نے انکار کیا، ۵۲ فیصد نے کوئی جواب نہیں دیا۔

اکثر لوگوں نے بہ حیثیت مجموعی دوسرے ڈاکٹروں کے بارے میں بھی یہی ... کا اظہار کیا جو رائے وہ اپنے فیملی ڈاکٹر کے بارے میں رکھتے تھے سوائے چند ایک ... مستثنیات کے۔ اپنے شخصی ڈاکٹروں کا ذکر کرتے ہوئے لوگوں نے زیادہ اہمیت ... خلق، اچھا برتاؤ، زخموں کو جلد اچھا کرنے، اچھا علاج کرنے، خصوصی توجہ دینے ... پیشہ ورانہ مہارت کی خاص اہمیت بیان کی جب لوگوں سے کہا گیا کہ وہ ... ڈاکٹروں پر عام تنقید کریں تو ایک تہائی لوگوں نے کوئی تنقید نہیں کی۔ ۱۵ ... فیصد نے کہا کہ انھیں نہیں معلوم کہ وہ ڈاکٹروں میں کس بات کی مزید خواہش ... رکھتے ہیں۔ ۳۰ فیصد آدمیوں کے ذریعے جو شکایت سب سے زیادہ سامنے آئی ... ان کی دواؤں کی قیمت اور روپے پیسے سے دل چسپی کے بارے میں تھی۔ ۹ ... فیصد آدمیوں نے یہ شکایتیں کیں کہ "بہت کم وقت لیتے ہیں اور جلدی ... ٹالا کر دیتے ہیں" "غیر مہذب، بے پرواہ اور تند خو ہیں" "صاف گو نہیں ہیں ... صرف آدھی بات بتاتے ہیں اور ناقابلِ اعتماد ہیں" بعض لوگوں نے اپنی ... شکایتیں درج کرواتے ہوئے یہ کہا کہ یہ عادتیں سب میں نہیں صرف چند میں ہیں۔

جب لوگوں سے ڈاکٹروں کے تجربے اور تربیت کی مدت کے بارے میں پوچھا گیا تو سب سے زیادہ عام جواب جو ۲۸ فیصد آدمیوں نے دیا "آٹھ برس" تھا۔ دوسرا عام جواب دس برس تھا۔ ۷ سال وہ کم سے کم مدت ہے جس کا اظہار کیا گیا۔ ۱۹ فیصد آدمیوں نے تو ۱۱ برس اور اس سے بھی زیادہ وقت کو تجربے کے لیے ضروری قرار دیا۔

ڈاکٹر کے اپنے پیشہ کے لیے نااہل ہو جانے کی مدت کے بارے میں ۲۶ فیصد نے یہ رائے دی کہ ڈاکٹر کبھی نااہل نہیں ہوتے۔ ۲۱ فی صد لوگوں نے ۶۵ برس سے ۶۹ برس کی عمر کو اس پیشہ سے ریٹائر ہو جانے کی اوسط عمر قرار دیا۔ لیکن بعض جواب ۶۰ سے ۷۵ اور اس سے بھی زیادہ عمر کے بارے میں بھی آئے۔ صرف ۶ فیصد لوگوں نے کہا کہ ڈاکٹر ۶۰ برس سے پہلے اپنی اہلیت کھو دیتے ہیں۔ عموماً کھیتوں پر رہنے والے دیہاتی لوگوں نے جن کی عمر ۵۵ سال سے زیادہ تھی اور پیشہ ور لوگوں نے عام پبلک کے مقابلے میں کہیں بڑھ چڑھ کر اس بات کا اظہار کیا کہ ڈاکٹر عمر بھر کام کر سکتے ہیں۔

ڈاکٹروں کے ہفتہ بھر کے اوقاتِ کار کے بارے میں لوگوں نے اپنے خاص ڈاکٹر کی مثال سامنے رکھتے ہوئے بتایا کہ وہ کل ۴۳ گھنٹے کام کرتے ہیں جبکہ وقت کا ۱۲ فیصدی حصہ مفت طبی خدمات کیلیے دیا جاتا ہے۔ عام طور پر لوگوں کا جواب تھا ۴۳ گھنٹے اور ۱۲ فیصدی حصہ پبلک کی مفت طبی خدمت کیلیے اور جو جواب خود ڈاکٹروں کے اندازے سے قریب تر تھا وہ ۶۲ گھنٹے اور ۱۲ فی صدی مفت طبی خدمت ہے۔

ایکس رے۔ اسکے فوائد اور نقصانات

ابھی حال ہی میں ایکس رے کی دریافت کی ڈائمنڈ جوبلی منائی گئی تھی جس کا سہرا طبیعات کے پچاس سالہ پروفیسر اور وُرزبرگ یونیورسٹی کی نئی فزکس لیبوریٹری کے ڈائرکٹر ولہلم کارڈ رونٹجن کے سر بندھا۔ ۸ نومبر ۱۸۹۵ء کی ایک شام کو جب پروفیسر مذکور اپنی لیبوریٹری میں تجربات میں مصروف تھا تو اس نے دیکھا کہ کسی قسم کی روشنی نہ ہونے کے باوجود زیر تجربہ آلے اور ٹیوب میں جمع شدہ بیریم پلٹینو سائنائڈ اندھیرے میں چمک رہا تھا۔ اس نے تجربات کے بعد یہ ثابت کر دیا کہ روشنی کی کرنیں ٹیوب کے اندر سے خارج ہو رہی ہیں انکے اثرات پورے کمرے میں پڑ رہے ہیں اور یہ کرنیں کاغذ، گتے اور کتابوں سے بھی گزر سکتی ہیں لیکن اس تجربے میں جوں جوں چیز موٹی ہوتی گئی ان کرنوں کو زیادہ جذب کرتی گئی۔

رونٹجن نے ایک لکڑی کا اوزان کا بکس لے کر ٹیوب اور بیریم پلیٹینو سائنائڈ کے درمیان رکھا جو بطور اسکرین ایک گتے پر لگا دی گئی تھی اور اوپر سے بکس کے اندر تبدیل ہوتی ہوئی اوزان کی ضخامتوں کو دیکھتا رہا۔ اسکے بعد اس نے بکس کی بجائے ٹیوب اور پردے کے درمیان اپنا ہاتھ رکھ کر دیکھا تو ہاتھ کی ہڈیاں صاف نظر آنے لگیں۔ پھر اسکرین کی جگہ فوٹو کی پلیٹ لگائی گئی اور اس پر ایک مستقل چربہ اتر آیا یہ پہلا ریڈیوگراف تھا۔

جنوری ۱۸۹۶ء میں اس دریافت کو عام کر دیا گیا۔ رونٹجن نے وہ سادہ اور کم خرچ آلات بھی ظاہر کر دیے تاکہ ہر شخص اس تجربے کو آزما سکے۔ ظاہر ہونے کے چند ہی دن میں ڈاکٹروں، سائنس دانوں اور فوٹوگرافروں نے پانچ پونڈ سے کم قیمت کے اس آلے کی مدد سے انسانی ہاتھ کے ریڈیوگراف لیکر اخبارات میں چھپوا ڈالے۔ اس دریافت کا فوری نتیجہ یہ ہوا کہ جسم کے اندر غیر متعلق چیزوں کو مثلاً سوئی، گولی وغیرہ یا نقصان یا بیماری بغیر مریض کو تکلیف پہنچائے دیکھا جانے لگا۔ رونٹجن اور اس کی بیوی کو یہی انعام سب سے بہتر معلوم ہوا اگر اس کے صلے میں ان کو بیسیوں بے بہا اور قابل قدر انعامات اور تمغے عطا کیے گئے، جن میں نوبل پرائز بھی شامل ہے۔

بعض ڈاکٹروں نے اسمیں خطرات بھی دیکھے، مثلاً مریض کے امتحان میں اب اتنی احتیاط اور ماہرانہ چابکدستی کا مظاہرہ نہیں ہو سکے گا جس کی بدولت علم طب نے اتنی ترقی کی ہے بلکہ ایکس رے ہی پر اکتفا کر لی جائے گی اسی وجہ سے ان لوگوں نے اس کے استعمال کی مخالفت کی۔ لیکن اہم ترین مواقع میں وہ خطرات شامل تھے جن سے ایکس رے کے کارکنان کو واسطہ پڑتا تھا۔ ان پہلے کارکنان میں بعض کے اعضاء پر ایکس رے کی وجہ سے ایسی سوزش پیدا ہو گئی کہ ان کے اعضاء کٹوانے پڑے یا ان کی وجہ سے سارے جسم میں زہر پھیل جانے کی وجہ سے موت تک واقع ہو گئی یا بجلی کی کرنٹ ہی کسی کی جان لے گئی۔ لیکن جب ایسے آلات ایجاد ہو گئے جن سے بجلی کے خطرات دور ہو گئے تو واقعی معمولی ڈاکٹروں نے بھی اسی سے کام لینا شروع کر دیا اور مریض کے باقاعدہ معائنہ کو نظر انداز کر دیا آج بھی اس بنیادی حقیقت کو نظر انداز کر دیا جاتا ہے کہ ریڈیوگراف کے کچھ ظاہر نہ ہونے کے باوجود مریض کے جسم میں بیماری پوشیدہ ہوتی ہے اس کے برعکس صحت یاب ہونے کے بعد بھی ریڈیوگراف کے ذریعے جسم میں ایسی چیزیں نظر آتی ہیں جو آئندہ صحت مندی اور لمبی عمر پر کسی طرح بھی اثر انداز نہیں ہوتیں اور محض ایک سابقہ کی حیثیت رکھتی ہیں

تو مریض

کرا دیتی

ہو چکا ہو

کا حوالہ محو

برطانیہ میں جس صحت سروس کے قیام کے بعد ایکس رے کا استعمال بڑھ جانے کی وجہ سے بہت سے کیسوں کی دریافت سے اندازہ ہوتا ہے کہ مریض کے معائنے کو کس طرح عدم توجہی کی نذر کر دیا گیا ہے۔ یہ غنیمت ہے کہ وہاں بہتر مکانات اور معیار زندگی کی بلندی کی وجہ سے دق کی شرح اموات تیزی سے کم ہو رہی ہے۔

ایکس رے کی فلموں میں ترقی کی وجہ سے لاکھوں روپیہ ایکس رے کی مشینوں کے نصب کرنے میں خرچ کیا جا رہا ہے حالانکہ بعض حالات میں اس کا استعمال نہ صرف غیر ضروری ہوتا ہے بلکہ مضر بھی ہو سکتا ہے۔ ارباب اقتدار کے ذہنوں میں یہ بات اتری جا رہی ہے کہ ایکس رے کا نہ لینا عدم توجہی کا مظہر ہے حالانکہ تجربے سے یہ بات معلوم ہوتی ہے کہ ایکس رے کا لینا اکثر یہ ظاہر کرتا ہے کہ مریض کی حالت پر توجہ نہیں دی گئی ہے۔

ایکس رے کی دریافت کے فوراً بعد یہ تسلیم کیا جانے لگا کہ اس سے انسانی جسم کو نقصان پہنچ سکتا ہے۔ کیونکہ جسم کے ٹھوس حصوں کا ریڈیوگراف حاصل کرنے کے شوق میں بجلی کے اثرات سے جلد تک جھلس دی گئی اور وہ غدود تک

لیے گئے جن کی وجہ سے بال پیدا ہوتے ہیں۔ نتیجہ میں مریض گنجا ہو گیا۔

یہ ثابت ہو گیا ہے کہ ایکس رے اور ریڈی ایشن کی وجہ سے کینسر پیدا ہوتا ہے لیکن کینسر کے علاج کے طور پر اس کی تعریف کی جا رہی ہے۔ پچھلے ... سال میں بہت سے تجربات کیے گئے، لاکھوں پونڈ اس کی ترقی اور بڑھانے ... خرچ کیے گئے ہیں، جانوروں میں کینسر پیدا کر کے اس ذریعے سے علاج ... کوشش کی گئی ہے لیکن پھر بھی ریڈی ایشن ایسے امراض کا مکمل علاج ثابت نہیں ہو سکا ہے۔ دراصل ڈاکٹروں نے اس حقیقت کو نظر انداز کر دیا ہے کہ ہر نئی دریافت اور دوا اور طریق علاج دوران استعمال اور اس سے پہلے زیادہ توجہ کا مستحق ہوتا ہے، اس لیے ابتدا میں جو کامیاب تجربات ہوتے ہیں وہ زیادہ توجہ کی وجہ سے اور لاتعداد ناکامیاں عدم توجہی کی وجہ سے ہوتی ہیں۔

اس میں شک نہیں کہ مریضوں اور ان کے عزیزوں کے تقاضے کی وجہ سے ڈاکٹروں نے یہ سیکھ لیا ہے کہ انسان کے جسم کے ساتھ سب کچھ کیا جا سکتا ہے لیکن وہ یہ اہم حقیقت بھول گئے ہیں کہ مرض کا اکثر اپنے حال پر چھوڑ دینا بھی مفید ہوتا ہے۔

ماہ پارے

یہ چلتے پھرتے حسین سپنے، یہ دلربا لالہ فام بچے
شکستہ لفظوں کے ننھے شاعر، خموش، شیریں کلام بچے
یہ بزم قوس قزح کے نغمے، دیار قدسی کے شاہزادے   خدا کا انعام، سن رسیدہ قلوب کے نوجوان ارادے
خرد کے مذہب میں "روح آہن" حدیث نغمت میں آبگینے
یہ اصل میں "زیست کے مقے"۔ یہ شکل و صورت میں سیدھے سادے
یہ مسکراہٹ لبوں پہ جیسے چراغ کعبے میں جل گئے ہیں   یہ پاک آنسو "فضائے کاشی" پہ جیسے تارے مچل گئے ہیں
یہ باپ کا دل، یہ ماں کی آنکھیں، یہ قوم کا جسم اور یہ بچے
حقیقتاً چیز ایک ہی ہر جگہ ہے، قالب بدل گئے ہیں
عجیب ہے ان کی زندگی بھی کہ زندگی ان کو پوجتی ہے   یہ رنگ و بو کی وہ تتلیاں ہیں کلی کلی ان کو پوجتی ہے
ہم ان چراغوں سے اپنی قسمت کے چاند تارے تراشتے ہیں
ہماری قسمت کے چاند تاروں کی روشنی ان کو پوجتی ہے
حیات اک بحر بیکراں اور یہ نرم و نازک سبک سفینے   قدم یہ لرزیدہ ننھے ننھے، بلند و بالیدگی کے زینے
یہ آج محتاج ناخدائی ہیں کل یہی ناخدا بنیں گے
جواب کیا دے گا ارتقا، کو جوان کو سمجھا نہ آدمی نے!
یہ خیرہ کر دیں گے ظلمتوں کو ذرا سا ان کو اجال دیجیے   کہ "مہر فردا" بھی ہیں یہ جگنو جو "تابش سوز حال" دیجیے
درست نشو و نما کی خاطر۔ جلائے ذہن و نظر کی خاطر
جو محبتیں ان کو بخشنی ہیں تو پھر انہیں نونہال دیجیے

(مسعود جاوید)

چین میں علمِ طب کا فروغ

چینی طب کی قدامت کا اندازہ اس سے کیا جا سکتا ہے کہ تیرھویں صدی قبل مسیح کی "الہامی استخوان" پر جو کتبے منقوش ہیں ان میں انسانی جسم کی بہت سی بیماریوں کا ذکر ہے۔ اسی طرح "کتاب رسوم" میں جو بارھویں صدی قبل مسیح میں چاؤ سلاطین کے زمانے میں لکھی گئی اس بات کا تذکرہ کہ درباری اطبانے طب کی تعلیم کو اندرونی علاج، علم جراحت، غذائیات اور جانوروں کے علاج کے شعبوں میں تقسیم کر دیا ہے۔ "گیتوں کی کتاب" میں بھی جو اسی زمانے کے گیتوں کا مجموعہ ہے سیکڑوں جڑی بوٹیوں کا ذکر ملتا ہے۔

مشرقی چاؤ کے عہد میں (۷۷۰ سے ۴۰۳ ق،م) تجارت میں بہت ترقی ہوئی اور چین کے جاگیرداروں میں مدت تک جنگیں ہوتی رہیں اس صورتِ حال سے بھی طب کا فروغ ہوا، سات چین کے طبیب "پین شی" سے، جو ایک پتھر کا چاقو ہوتا تھا، پھوڑوں میں نشتر لگاتے تھے اور جڑی بوٹیوں کا استعمال عام تھا۔ پانچویں صدی ق۔م تک عوام کے علاج کے لیے مطب قائم ہو گئے تھے اور بادشاہوں کے درباروں میں درباری اطبا موجود تھے۔

پین چو نے تیسری صدی قبل مسیح میں جو ایک مشہور طبیب تھا تشخیصِ امراض کے لیے نبض دیکھنے کا طریقہ رائج کیا جس کو دنیائے طب میں بڑی اہمیت حاصل ہے۔ نبض دیکھنے کا رواج چین سے چھٹی صدی عیسوی میں کوریا اور جاپان پہنچا اور نویں صدی عیسوی تک عرب میں بھی یہ طریقہ رائج ہو گیا۔ مشہور مسلم طبیب ابن سینا نے دسویں صدی عیسوی میں اپنی کتاب "قانون" میں تشخیصِ مرض کے لیے نبض دیکھنے کے طریقہ کا ذکر کیا ہے۔ قانون وہ کتاب ہے جو اٹھارویں صدی عیسوی تک یورپ کے اطبا کے لیے بنیادی درسی کتاب کا کام دیتی رہی ہے۔ ہندوؤں کی طبی کتابوں میں تیرھویں صدی عیسوی سے پہلے نبض دیکھنے کا ذکر نہیں ملتا۔ اس سے معلوم ہوتا ہے کہ ہندوستان نے بھی نبض دیکھنا بالواسطہ چین ہی سے سیکھا۔ چین کی قدیم کتابوں میں اس واقعہ کا ذکر ملتا ہے کہ پین چو نے کس طرح ریاست کو کے شہزادے کی جان بچائی جس کے ہوش حواس زائل ہو چکے تھے اور جس کو درباری اطبا نے مردہ قرار دے دیا تھا۔ پین چو نے شہزادے کی نبض دیکھی اور یہ معلوم کیا کہ وہ ابھی زندہ ہے، پھر اس کا علاج کیا جس سے وہ تندرست ہو گیا۔ پین چو پہلا شخص ہے جس نے اس زمانے کی طبی معلومات کو ایک جگہ فراہم کیا، اس نے چین کی تمام جنگجو ریاستوں کا ذکر کیا، یہ شخص توہمات کا دشمن تھا، اس نے جادو ٹونے کے ذریعہ علاج کی سختی سے مخالفت کی، کہتے ہیں کہ اس نے طب کی مشہور کتاب "نان چنگ" تصنیف کی، اس کتاب میں اس نے علم الامراض کی بنیاد تشریح الاعضا پر رکھی۔

چن اور ہان کے عہد میں سارا چین متحد ہو گیا (۲۲۱ - ۲۲۰ ق م) اور چینی طب کو بہت ترقی ہوئی۔ ۲۶ ق م میں ایک طبیب لی چو کو تو نامی نے بہت سی مروجہ طبی کتابوں کی ترمیم و تصحیح کی اس کی ترمیم کردہ کتابوں میں "ہوانگ ٹی نی چنگ" بھی شامل تھی۔ یہ کتاب جو بہت قدیم زمانہ سے چینی ڈاکٹروں کی رہنمائی کرتی رہی ہے، اس کتاب کے متعلق ایک اہم اور نمایاں بات یہ ہے

طب بہت

ایک ایسا

ماحول کی

ہے، کسی بیما

پیاس لگنے کے بعد کنواں کھودنا یا لڑائی شروع ہو جانے کے بعد ہتھیار بنانا بیماریوں کا علاج ان کے پیدا ہونے سے پہلے ہی ہو جانا چاہیے۔ تندرستی قائم رکھنے کے لیے اس کتاب میں یہ ہدایتیں کی گئی ہیں کہ باقاعدہ باصول زندگی بسر کرنی چاہیے۔ مناسب اور صحت بخش غذا کھانی چاہیے کام کرنا چاہیے آرام کرنا چاہیے اور دل و دماغ کو پرسکون رکھنا چاہیے۔

ایک اور کتاب "شین نن پین سا ؤ چنگ" (شین بن مخزن الادویہ) پہلی صدی قبل مسیح میں لکھی گئی، اس کتاب میں تقریباً تین سو دواؤں کا ذکر ہے اور اس میں جلدی امراض کے لیے دنیا میں سب سے پہلا سیماب اور گندھک کا نسخہ موجود ہے۔ جلدی امراض کا یہ طریقہ علاج عرب اور ہندوستان میں ایک ہزار سال بعد رائج ہوا اور یورپ میں تو سولھویں صدی عیسوی سے پہلے اسے کوئی جانتا بھی نہ تھا۔

دوسری صدی عیسوی میں حکیم چان چون چنگ نے اپنی کتاب "شنگ ہن لون" بخاروں کے متعلق لکھی اور ایک کتاب اصولِ طب پر

لکھی، ان دونوں کتابوں نے چینی طب کے فروغ میں بڑی مدد دی۔ ان کتابوں میں مختلف قسم کے بخاروں اور دوسری بیماریوں کے نسخے درج ہیں اور تقریباً اسی دواؤں کا ذکر ہے جن میں مسہل، مدرر، قے آور، مسکن، محرک اور ہاضم دوائیں ہیں جو آج تک چین کے اطبا اپنے مطبوں میں استعمال کرتے ہیں

شنگ ہن لن سے کوریا اور جاپان کے اطبا بھی مستفید و مستفیض ہوتے رہے اور ان ملکوں میں حفظانِ صحت کے سلسلہ میں اس کتاب نے بڑی خدمات انجام دیں

ہنوں کے عہد میں علم الجراحت کو بھی بہت ترقی ہوئی، ہُوا ٹو اس زمانہ کا مشہور سرجن تھا وہ دواؤں کے ذریعہ سُن کرکے پیٹ کے بڑے آپریشن کرتا تھا۔ استفراغ کے ذریعے آنتوں کے کیڑے نکالتا تھا۔ علاج بالملک کے ذریعہ زخموں کو مندمل کرتا تھا۔ مزمن امراض کے علاج کے لیے اس نے ایک جسمانی ورزش ایجاد کی تھی جس میں پانچ جانوروں کی حرکات کی نقل اتاری جاتی تھی شیر، بارہ سنگا، بندر، اور چڑیاں۔ اس زمانے کے ایک ظالم فوجی حاکم نے ہُوا ٹو کو مروا دیا اور اس کے ساتھ ہی اس کی تصانیف بھی تباہ ہوگئیں

مغربی لیں (۲۶۵ء تا ۳۱۶ء) اور شیبک (۳۱۷ء تا ۴۲۰ء) سلاطین کے دورِ حکومت میں تاؤ اور بدھ دو مختلف مذہبوں کے رہنماؤں نے اپنے متبعین حاصل کرنے کے لیے طب کو ذریعہ بنایا۔ تاؤ عقیدے کے لوگوں نے روایتی چینی طب کی بہت سی کتابیں لکھیں۔ بدھ عقیدے کے لوگوں نے ہندو طب کی کتابوں کے ترجمے کیے۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ چینی طب میں ہندو طب کے اثرات شامل ہوگئے۔ چنانچہ شین نن کی مخزن الادویہ جب ترمیم کے بعد سنہ [illegible]ء میں پبلک میں آئی تو پہلے سے دوگنی زیادہ دواؤں کا ذکر تھا۔

ساتویں اور نویں صدی کے درمیان جبکہ یورپ قرونِ مظلمہ سے نہیں نکلا تھا اور ہندوستان بہت سی چھوٹی چھوٹی ریاستوں میں بٹا ہوا تھا چین دنیائے طب کا مرکز تھا، عرب، کوریا، جاپان اور دوسرے ممالک سے علما چینی طب کے مطالعے کے لیے آتے تھے اور چین کے فاضل طبیب دوسرے ملکوں میں طب کی تعلیم دینے کے لیے طلب کیے جاتے تھے۔ اسی زمانے میں جاپان میں چینی طب کا دورِ دورہ شروع ہوا جس نے ملک کو جادو ٹونے اور جھاڑ پھونک کے علاجوں سے نجات دلائی۔

چین ہی کو اس بات کا بھی فخر حاصل ہے کہ اس نے دنیا کا سب سے پہلا طبی اسکول قائم کیا۔ یہ شاہی طبی اسکول تھا جو ساتویں صدی عیسوی میں شاہانِ ٹینگ کے دورِ حکومت میں قائم کیا گیا گویا یورپ کے سب سے پرانے طبی اسکول یعنی اٹلی کے سیلرنو طبی اسکول سے دو سو برس پہلے۔

شاہی طبی اسکول میں تقریباً ۳۵۰ طلبا تھے جو چار مختلف شعبوں میں تعلیم پا رہے تھے ایک مخصوص شعبہ میٹریا میڈیکا (مخزن الادویہ) کا تھا جہاں طلبا جڑی بوٹیوں کی کاشت کا کام بھی سیکھتے تھے اور دوائیں بناتے تھے، درسی کتابیں حکومت مقرر کرتی تھی اور مدتِ تعلیم تین سے سات برس تک تھی اسپتالوں کی ابتدا چین میں ۵۱۰ء سے ہوتی ہے جب شانسی صوبہ میں ایک شدید وبا پھیل جانے پر ایک اسپتال کھولا گیا تھا۔ پھر ٹینگ حکمرانوں کے دور میں اور بہت سے اسپتال کھل گئے اور گورنمنٹ نے غریبوں کے لیے اور کوڑھیوں کے لیے اسپتال کھول دیے۔

دسویں اور چودھویں صدی کے درمیان عرب اور مشرقی یورپ سے چین کے روابط میں اضافہ ہوا اور تجارت اور ثقافت کی درآمد برآمد سے چینی طب کو ترقی ہوئی۔ طب کو تقریباً تیرہ مختلف شعبوں میں تقسیم کر دیا گیا جس میں داخلی طب، علم الجراحت، مرضیاتِ نسوانی، آنکھیں، منہ اور گلے کی بیماریاں، بچوں کی بیماریاں، بچوں کے جسمانی نقائص کا علاج، انجکشن کے ذریعے علاج وغیرہ شعبے شامل کیے گئے۔

سولھویں صدی عیسوی میں چین میں چیچک کا بڑا زور تھا اسلیے چینی اطبا خاص طور پر اس مرض کے علاج کی طرف رجوع ہوئے اور اس مرض پر پچاس سے زیادہ کتابیں اس زمانے میں لکھی گئیں۔ سولھویں صدی کے وسط میں اس مرض سے نجات حاصل کرنے کے لیے ایک قسم کا ٹیکہ ایجاد کیا گیا۔ کرتے یہ تھے کہ چیچک میں مبتلا ہونیوالوں کے آبلوں سے مادہ نکالتے تھے اور اس کا سفوف بنا کر نتھنوں میں پھونک کر داخل کر دیا جاتا تھا یا روئی میں لگا کر ناک میں رکھ دیتے تھے، علاج کا یہ طریقہ اگلے دو سو سال میں سارے ملک کے اندر پھیل گیا اور سترھویں صدی کے نصف آخر میں روس نے چند ڈاکٹروں کو چین بھیجا کہ وہ اس طریقۂ علاج کو سیکھیں۔ انھیں ڈاکٹروں کے ذریعے ترکی میں اس کا رواج ہوا، انگریزوں نے ۱۷۲۱ء میں ترکوں سے یہ طریقۂ علاج سیکھا اور اس کے اسی سال بعد جینر نے چینی ٹیکہ کو بنیاد قرار دے کر گؤ تھن سنبلا سے موجودہ ٹیکہ ایجاد کیا۔

۱۵۷۸ء میں لی شن چن نے جو ایک بڑا ماہر دوا ساز تھا میٹریا میڈیکا کا خلاصہ تیار کیا، یہ صرف چین کی روایتی دوا سازی کی ایک اہم اور مستند کتاب ہی نہیں ہے بلکہ اس سے موجودہ طبی سائنس کو بڑی مدد ملی ہے۔

اس میں ۱۸۹۲ دواؤں کا ذکر ہے اور دس ہزار نسخے ہیں۔ اس کتاب کا ترجمہ لاطینی، فرانسیسی، روسی، جرمنی، انگریزی اور جاپانی زبانوں میں ہو چکا ہے۔

سترھویں صدی کے وسط میں جب شاہان چنگ یا مانچو برسر اقتدار تھے۔ چین میں ایک جمود سا طاری ہو گیا۔ بات یہ تھی کہ مانچو حکمرانوں نے بیرونی ملکوں سے قطع تعلق کر لیا۔ یہ لوگ کسی قسم کا بیرونی اثر اپنے ملک پر نہیں چاہتے تھے۔ اس کا اثر علم طب پر بھی پڑا اور طب کی تمام ترقیاں مسدود ہو گئیں۔

۱۸۴۰ء کی افیون کی لڑائی کے بعد مغربی سرمایہ داری نے چین کو اپنے لیے دروازے کھولنے پر مجبور کر دیا اور ایسٹ انڈیا کمپنی نے مکاؤ اور کینٹین میں طبی ادارے قائم کر دیے۔ لیکن اس میں شبہ ہے کہ اس زمانے میں مغربی دوائیں اور طریقۂ علاج چینی دواؤں اور طریقۂ علاج سے بہتر تھا۔ ہاں جب ۱۸۴۶ء میں سُن کرنے کے لیے ایتھر یا ایتھر سے کام لینا شروع کیا گیا تو مغربی طب کا دور دورہ شروع ہو گیا اور اس کی تاثیر پر چین کو اعتقاد ہو گیا۔

۱۹۱۱ء کے انقلاب نے جس کی قیادت ڈاکٹر سن یات سن نے کی تھی جاگیردارانہ شخصی حکومت کو ختم کیا۔ لیکن ۱۹۱۲ء میں سپہ سالار یوآن شی کائی نے انقلابیوں کو دغا دی اور چین کو اس سے بھی زیادہ مضبوط غلامی کی زنجیروں میں جکڑ دیا۔ سرکاری حلقوں میں روایتی چینی طب غیر سائنٹی فک اور تنزل پذیر سمجھی جانے لگی اور گورنمنٹ نے جو طبی درسگاہیں قائم کیں ان میں صرف مغربی طب کی تعلیم دی جاتی تھی اور نوبت یہاں تک پہنچی کہ ۱۹۲۹ء میں چیانگ کائی شیک کی حکومت نے چینی طب کو بالکل خلاف قانون قرار دے دیا۔ اس کے خلاف پبلک نے احتجاج کیا اور اس کے خلاف آواز بلند کرنے کے لیے تین سو چینی اطبا کا ایک جلوس نینکنگ میں نکلا۔ کومنٹانگ نے اس احتجاج کے سامنے سر جھکا دیا اور چینی طب کے خلاف اپنے حکم کو منسوخ کر دیا۔ لیکن پھر بھی چینی طب کی ترقی میں وہ روڑے اٹکاتا رہا اور چینی اور مغربی اطبا کے درمیان مخالفت کے بیج بوتا رہا۔

عوامی حکومت نے اپنے قیام کے فوراً ہی بعد اس اختلاف کو دور کرنے کی کوشش کی۔ اس مقصد کے لیے حکومت نے ۱۹۵۰ء میں ایک قومی حفظان صحت کانفرنس منعقد کی جس نے طب کا رخ مزدوروں، کسانوں اور سپاہیوں کی خدمت کی طرف پھیر دیا۔

پچھلے سال "پیپلس ڈیلی" نے جو چین کا بہت بااثر اخبار ہے روایتی چینی طب کے متعلق حکومت کی پالیسی کی تفصیل کے ساتھ وضاحت کی۔ ایک طرف تو اس نے چینی طب کی اہمیت کو تسلیم کیا اور اس کی قدامت اور صدیوں تک عوام کی صحت کی حفاظت کو سراہا، دوسری طرف اس کی کوتاہیوں کو واضح کیا جنھوں نے اس کے اثر اور اس کی وسعت کو محدود کر دیا ہے۔ جن لوگوں نے مغربی طب کی اعلیٰ تعلیم حاصل کی ہے ان سے حکومت نے اپیل کی کہ وہ قدیم چینی طب کے ماہروں سے مل کر کام کریں تاکہ روایتی چینی طب کے نظریات اور تجربات میں ایک نظم و ترتیب پیدا ہو جائے اور سائنٹفک بنیادوں پر اس کی نشو و نما ہو۔

اس سلسلے میں عملی اقدامات کے لیے گورنمنٹ کی طرف سے تمام حفظان صحت کے محکموں کو ہدایتیں جاری کی گئیں اور وزارت حفظان صحت نے پیکنگ میں روایتی طب کی تحقیقات کے لیے ایک نیشنل اکیڈمی قائم کی، شنگھائی میں کنگ اور پیکنگ میں اور چند اور شہروں میں روایتی چینی طب کے اسپتال کھولے گئے۔

چین میں مغربی طب کے بہت سے اسپتالوں میں چین کی روایتی

تیار کر رہی ہے اور چین کی میڈیکل ایسوسی ایشن نے جس کی رکنیت پہلے مغربی طب کے ڈاکٹروں تک محدود تھی سارے ملک میں پھیلی ہوئی اپنی شاخوں کو ہدایت کی ہے کہ وہ تجربہ کار چینی اطبا کو بھی اپنا ممبر بنائے۔

چینی طب کی میراث کو جدید طب کے دھاروں میں شامل کرنے اور اس کے ساتھ گھل مل جانے کے لیے ابھی برسوں کے تعاون اور تحقیقات کی ضرورت ہے۔ جب یہ کام مکمل ہو جائے گا تو چین میں حفظان صحت کو بڑی ترقی حاصل ہو جائے گی اور طبی سائنس کو بڑا فائدہ پہنچے گا

ہے تو اکسیر، نام ہے صافی

(شاعرِ ہمدرد)

ہے تو اکسیر، نام ہے صافی　　آبِ حیواں کا جام ہے صافی
پاس رکھتے ہیں اس کو اہلِ خرد　　ہمدمِ صبح و شام ہے صافی
سب کی ہمدرد، سب کی ساتھی ہے　　اس لیے نیک نام ہے صافی
روگیوں کے لیے جہاں بھر کے　　اک خوشی کا پیام ہے صافی
فیض یاب ہوتے ہیں ہمیشہ سب　　ایک فیض مدام ہے صافی
فصلِ گل میں فسادِ خوں کے لیے　　خنجرِ بے نیام ہے صافی
تپ و لرزہ سے کیوں ہو آزردہ　　ایک صحت کا جام ہے صافی
ہو جو چیچک تو فکر کچھ نہ کرو　　رحمتوں کا غمام ہے صافی
قبض سے گر پناہ ہے مقصود　　قصرِ با سقف و بام ہے صافی
موسمِ برشگال میں ڈر کیا　　جب مدار المہام ہے صافی
اس کی زد سے مرض نہیں بچتے　　اس قدر تیز گام ہے صافی
اس نے اوصاف ایسے پائے ہیں　　دلبرِ خاص و عام ہے صافی
ہو جو صحت تو انبساط ملے　　انبساطِ تمام ہے صافی
اس کو اکسیر کیا پہنچ پائے　　بہت عالی مقام ہے صافی

درخت لگائیے

ہندو پاکستان میں ناقابل کاشت زمین کی کوئی کمی نہیں ہے۔ کم بارش والے میدانوں میں اونچائی اور زیادہ چرائی ہونے کے سبب اور کئی دوسرے وجوہ سے زمین کھیتی باڑی کے قابل نہیں رہتی۔ اسی طرح زیادہ بارش والے میدانوں میں جہاں پانی کے نکاس کا انتظام درست نہیں ہوتا وہاں بھی زمین کچھ عرصے بعد ناقابل کاشت ہو جاتی ہے۔ ایسی زمینوں میں خصوصاً اور ان زمینوں میں عموماً درخت بڑی آسانی سے لگائے جا سکتے ہیں جو کھیتی باڑی کے کام نہ آتی ہوں

درخت لگانے سے پہلے زمین کی جانچ ضروری ہے اس لیے مٹی کی خصوصیت، زمین کا نشیب اور اس کی مضبوطی کو مدنظر رکھنا ضروری ہے۔ زمین عام طور پر دو طرح کی ہوتی ہے ایک وہ جس پر کھیتی نہ ہو سکتی ہو، لیکن اس پر گھاس اُگ سکتی ہو۔ ایسی زمین میں باقاعدہ چراگاہ بنائی جا سکتی ہے اور اس میں درخت بھی اگائے جا سکتے ہیں۔ زمین کی دوسری قسم وہ ہے جو بالکل تہ ہو۔ اس میں نہ کھیتی ہو سکے اور نہ گھاس یا درخت اگائے جا سکیں۔

یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ ایسے درخت ہی لگائے جائیں۔ جو دیسی اور مضبوط قسم کے ہوں اور خوب بڑھنے والے ہوں، لیکن ان کا سایہ ہلکا، اور پتیاں کٹی ہوئی۔ تنا پتلا اور لمبا ہونا چاہیے اور کٹائی چھٹائی سے ان پر برا اثر نہ پڑتا ہو جیسے سرس، ببول، جھاؤ، ہیتم اور یوکلپٹس وغیرہ۔ ان درختوں کے گرد حفاظت کے لیے باڑ ضرور لگانی چاہیے اور بڑے ہونے تک ان میں سے ہر ایک کی دیکھ بھال پوری طرح ہونی چاہیے۔

جہاں ایندھن کی ضرورت ہو، وہاں باری باری جھاڑیاں لگانی چاہییں جہاں آس پاس کے جنگلوں سے ایندھن مل سکتا ہو، وہاں بڑے درخت لگانے چاہییں تاکہ ان کی لکڑی سے ہل، اوزار اور گھروں میں کام آنے والی چیزیں بنائی جا سکیں اس کا اندازہ کر لینا چاہیے کہ کھیتوں میں درخت لگانے سے نفع کتنا ہوگا، جو قیمت اور مزدوری وغیرہ پر منحصر ہے۔ ایندھن اور لکڑی سے ہونے والا نفع اگرچہ کئی سال بعد ہوگا، لیکن بے شبہ یہ نفع اس محنت اور دیکھ بھال سے کہیں زیادہ ہوگا، جو آپ نے ان کے لگانے میں کی۔ اس طرح ناقابل کاشت زمین میں فصل اگانے کے مقابلے میں درخت لگانے میں زیادہ نفع حاصل ہوگا۔

کھائیوں میں جانوروں کا پیشاب اور گوبر جمع کیجیے

گوبر کی طرح جانوروں کا پیشاب بھی ایک قسم کی کھاد ہے اس سے جو نائٹروجن حاصل ہوتی ہے۔ وہ اتنا ہی کام کا ہوتا ہے جتنا کہ سوڈیم نائٹریٹ یا ایمونیم سلفیٹ سے حاصل ہونے والا نائٹروجن۔

جانوروں کے گوبر اور پیشاب کو محفوظ کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ ذرا اونچی زمین چھانٹ کر دو کھائیاں کھود لینی چاہییں ہر کھائی ۳×۲×۲ فٹ ہونی چاہیے بغل میں کھائی کا ڈھال ایک فٹ سے ڈیڑھ فٹ تک اور تلی میں ایک فٹ سے چوبیس فٹ تک ہو سکتا ہے تلی کی ڈھال میں مٹی کا بُرادہ یا سوکھی پتیاں یا کوئی جسم جذب کرنے والی چیزیں رکھنے کے لیے ۲ مکعب فٹ تک جگہ بنائی جا سکتی ہے جانوروں کا گوبر اور پیشاب اس میں روزانہ ڈالا کر ڈھکا دینا

تجربات سے معلوم ہو چکا ہے کہ پلاسٹر کی ہوئی کھائیوں میں کمپوسٹ بنانے سے ۹۰ فیصدی نائٹروجن حاصل کی جا سکتی ہے جبکہ کھلے اتھلے گول گڑھوں میں کمپوسٹ تیار کرنے میں صرف ۵۰ فیصدی ہی نائٹروجن ملتی ہے عام طور سے کسان کمپوسٹ کے فائدوں سے واقف ہیں پیداوار بڑھانے کے علاوہ یہ مٹی میں زرخیز اجزا بڑھاتا ہے اور ساتھ ہی مٹی کی بناوٹ میں بھی اصلاح کرتا ہے جن کھیتوں میں کمپوسٹ باقاعدہ طور پر لگایا جاتا ہے انکی پیداوار بڑھ جاتی ہے ترقی یافتہ طریقوں سے گوبر کی کھاد بنانے کے علاوہ کسانوں کو جانوروں کا پیشاب اکٹھا کرنے کے لیے سیمنٹ کے کنڈ بنانے کی طرف بھی توجہ دینی چاہیے تھانوں میں جہاں جانور زیادہ اوقات میں بندھے رہتے ہیں۔ ایسے کنڈ آسانی سے بنائے جا سکتے ہیں نصف مکعب فٹ، ایک مکعب فٹ اور دو مکعب فٹ کے گوبر اور پیشاب اکٹھا کرنے کے گڑھوں پر بالترتیب دو روپے آٹھ آنے، چار روپے اور چھ روپے خرچ آتا ہے پکا فرش بھی بنایا جا سکتا ہے جس کا خرچ دو روپے سے چار روپے فی مربع فٹ آتا ہے ظاہر ہے کہ اس معمولی خرچ کے مقابلے میں ان گڑھوں کے ذریعہ حاصل ہونے والے جانوروں کے گوبر اور پیشاب کے فائدے بہت زیادہ ہیں

سوال و جواب

کچھ بھی ذہن نشین نہیں ہوتا

سوال :- میں ایک طالب علم ہوں اور دسویں کلاس میں تعلیم پاتا ہوں جب میں پڑھنے کیلیے بیٹھتا ہوں یا اسکول میں لیکچر سنتا ہوں تو میرے کچھ بھی ذہن نشین نہیں ہوتا۔ میرا دماغ طرح طرح کے خیالات میں الجھا رہتا ہے۔ کوئی ایسی تدبیر بتائیے جس سے میرے خیالات میں یکسوئی پیدا ہو اور جو کچھ پڑھوں وہ اچھی طرح ذہن نشین ہو۔ (سید فردوس علی شاہ)

جواب :- آپ اپنے حالات کا جائزہ لیجیے۔ آپ کا ہضم تو خراب نہیں ہے، یا قبض تو نہیں رہتا اگر ایسا ہو تو ان کی اصلاح کیجیے اور اگر کسی بری عادت میں مبتلا ہوں تو اس کو ترک کیجیے اور اپنی صحت کو بہتر بنانے کی کوشش کیجیے اگر ان میں سے کوئی بھی بات نہ ہو تو روزانہ صبح و شام مفرح مشکیں ایک ایک ماشہ کھائیے، غذا بہت کم استعمال کیجیے خصوصاً رات کا کھانا بہت کم کھائیے، پڑھتے وقت اپنے خیالات کو یکسو کرنے کی کوشش کیجیے۔ رات کو جو کچھ پڑھ کر سوئیں صبح کو ایک دو بار اس پر ضرور نظر ڈالیے، اس طرح پڑھا ہوا سبق ذہن نشین ہونے میں مدد ملے گی۔

نیند میں دانت بجتے ہیں

سوال :- رات کو سوتے وقت نیند میں میرے دانت رگڑ کھاتے اور بجتے ہیں اس کا کیا سبب اور کیا علاج ہے؟ (خریدار ہمدرد صحت)

جواب :- اس کا سبب عموماً ہضم کی خرابی ہوتا ہے جب ہضم کی خرابی سے پیٹ میں کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں یا غلیظ رطوبت پیدا ہوتی ہیں تو کیڑوں کے کاٹنے یا رطوبت کے دباؤ ڈالنے سے مقامی اعصاب کو اذیت پہنچتی ہے اور اس کا ردعمل جبڑوں کے اعصاب و عضلات پر بھی ہوتا ہے بطور نتیجہ ان اعصاب و عضلات میں معمولی سا تشنج ہو کر دانت رگڑ کھانے اور بجنے لگتے ہیں۔ اس کا سبب ہضم کی اصلاح ہے اگر ہضم کی خرابی سے کیڑے بھی پیدا ہو گئے ہوں تو پہلے ان کو مار کر نکالیں، پھر مقوی معدہ دوائیں استعمال کریں۔

گھٹنوں کا درد

سوال :- ٹھنڈی ہوا لگنے یا ٹھنڈے پانی میں ہاتھ دھونے سے میری والدہ کے گھٹنوں میں درد ہونے لگتا ہے سردیوں کے موسم میں یہ تکلیف بڑھ جاتی ہے۔ اس کا علاج بذریعہ ہمدرد صحت بتائیے (عبدالحمید عبدالغنی جودھپور)

جواب :- آپ اپنی والدہ کو کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت معجون اذراقی دو دو ماشے دیجیے، اور رات کو سوتے وقت معجون سورنجان چھ ماشے استعمال کرائیے نیز روغن کچلہ کی مالش کرائیے۔ چاول، چنے، ارد کی دال اور روغنی بادی چیزیں بالکل نہ کھائیں اور سردیوں میں دستانے پہنیں تو زیادہ بہتر ہے۔

ایام ماہواری کے بغیر بچے کی پیدائش

سوال :- ایک عورت کو ایام ماہواری کے بغیر استقرار حمل ہوا اور تندرست بچی پیدا ہوئی۔ اب بچی کی عمر دو سال ہو چکی ہے لیکن اس کی والدہ کو ایام نہیں ہوئے۔ کیا ایام ماہواری کے بغیر بھی بچے پیدا ہو سکتے ہیں؟ (حافظ عبدالصمد ملک دلونڈنگ)

جواب :- اگرچہ عورتوں کا مادہ تولید عموماً ایام حیض ہی میں پختہ ہو کر خارج ہوتا ہے، اور جب اس مادہ تولید کے ساتھ مرد کا مادہ تولید ملتا ہے تو استقرار حمل ہوتا ہے۔ لیکن بعض صورتوں میں اگرچہ ایام حیض بظاہر نہیں ہوتے لیکن ان ایام خاص میں ان کے رحم وغیرہ میں تغیرات ضرور لاحق ہوتے ہیں اور مادہ تولید پیدا ہو کر استقرار حمل بھی ہو جاتا ہے لیکن ایسا شاذ و نادر ہی ہوتا ہے

سیب کا مربّہ

سوال :- سیب کا مربّہ ڈالنے کا ایسا طریقہ بتائیے جس میں اس کے قیمتی اجزا ضائع نہ ہونے پائیں نیز اس مربّے کے فائدے بھی لکھیے۔ (عظیم اللہ خاں بی۔ اے)

جواب :- سیب کا مربّہ ہو یا کسی دوسرے پھل کا۔ مربّہ ڈالنے کی صورت میں اسکے کچھ نہ کچھ اجزا ضرور ضائع ہوتے ہیں۔ سب سے بہتر صورت یہی ہے کہ تازہ بہ تازہ پھل کھایا جائے۔ لیکن اگر آپ سیب کا مربّہ ہی ڈالنا چاہتے ہیں تو عمدہ سیب لیکر ان کو چھیلیے اور پانی میں جوش دیجیے پانی اتنا ہو جس میں سیب گل جائے۔ اسکے بعد سیبوں کو بانس کی تیلی سے کچو کے دیجیے اور پھر پونچھنے کے بعد قند کے قوام میں ڈالدیجیے۔ تین چار روز کے بعد اگر قوام پتلا نظر آئے تو اس کو آگ پر رکھ کر درست کر لیجیے یہ مربّہ مفرح اور مقوی قلب ہے بدن کو غذائیت بھی دیتا ہے۔ قدرے قابض ہے۔

گھونگھریالے بال

سوال :- میری ہمشیرہ کے بال بہت چھوٹے اور گھونگھریالے ہیں ان کو لمبا اور چکنا چمک دار بنانے کی ترکیب بتائیے۔ (دیوبند رناظمہ)

جواب :- آپ اپنی ہمشیرہ کو ہدایت کیجیے کہ بیری کے پتوں کو پانی میں جوش دے کر اس سے سر دھویا کریں اور بالوں کے خشک ہونے کے بعد ان کو ناریل کا تیل لگایا کریں۔

ورزش

سوال :- اگر کوئی شخص کبھی کبھی ورزش کرلے تو صحت پر اس کا کیا اثر پڑتا ہے، کیا بغیر عمدہ مقوی خوراک کے بھی ورزش مفید ہے نیز یہ بھی بتائیے کہ بنسری بجانے سے صحت پر کیا اثر ہوتا ہے؟ (سنت رام گوپالی)

جواب :- ورزش کا نمایاں فائدہ تو اسی وقت پہنچتا ہے جب اس کو پابندی سے روزانہ کیا جائے لیکن کبھی کبھی ورزش کرنا بھی فائدے سے خالی نہیں ہے۔ البتہ کبھی کبھی جو ورزش کی جائے وہ سخت نہیں ہونی چاہیے بغیر کسی مقوی خوراک کے بھی ورزش کی جا سکتی ہے، لیکن ورزش ہلکی ہونی چاہیے۔ سخت ورزش کرنے سے بدن کی طاقت زیادہ خرچ ہوتی ہے لہٰذا اس خرچ کا بدلہ پہنچانے کے لیے مقوی خوراک کھانے کی ضرورت ہے، بنسری بجانے سے خصوصاً پھیپھڑوں کی ورزش ہوتی ہے اور اس کی شیریں خوشگوار سریلی آواز سے فرحت حاصل ہوتی ہے۔

جسد خاکی کی ترکیب

سوال :- انسان کا جسد خاکی اور اس کی روح کن مادوں سے مرکب ہے، براہ کرم

تفصیل سے بتائیے۔ (سید محمد مسعود)

جواب :- اگرچہ قدیم نظریہ کے مطابق انسان کا جسد خاکی عناصر اربعہ یعنی آگ، پانی اور مٹی سے مرکب ہے، لیکن آج کے سائنسی دور نے ان عناصر اربعہ کو بھی مرکب ثابت کر دیا ہے اور جدید نظریہ کے مطابق انسان کا جسم سولہ عناصر بلکہ اس سے بھی زیادہ عناصر کا مرکب قرار دیا جاتا ہے، چنانچہ کیمیاوی تجزیہ کرنے پر انسان کے جسم میں عموماً مندرجہ ذیل سولہ عناصر پائے جاتے ہیں۔

(۱) آکسیجن (۲) فاسفورس (۳) کلورین (۴) فلورین (۵) نائٹروجن (۶) ہائیڈروجن (۷) کاربن (۸) سلفر (گندھک) (۹) آیوڈین (۱۰) سلیکن (۱۱) سوڈیم (۱۲) میگنیشیم (۱۳) لیتھیم (۱۴) آئرن (لوہا) (۱۵) کیلسیم (۱۶) پٹاسیم۔ ان سولہ عناصر کے علاوہ بعض اشخاص کے جسم میں میگنیز، کاپر (تانبا)، اور لیڈ (سیسہ) تین مزید عناصر پائے گئے ہیں۔

اب رہا روح کے متعلق سوال طبی اصطلاح میں روح سے مراد وہ لطیف بخارات ہیں جو خون اور دیگر اخلاط کے لطیف حصہ سے بنتے ہیں۔ لیکن جدید نظریہ کے مطابق یہ روح کوئی چیز نہیں ہے البتہ یہ ضرور تسلیم کیا جاتا ہے کہ خون میں ہوائی اجزاء آکسیجن کاربالک ایسڈ گیس اور نائٹروجن پائے جاتے ہیں۔ ان میں سے کاربالک ایسڈ گیس سانس کے ساتھ خارج ہوتی رہتی ہے اور آکسیجن خون کے ساتھ شامل ہو کر حیات انسانی کے قیام و بقا میں کام آتی ہے اور نائٹروجن جسم کے اجزاء لحمیہ میں داخل ہو کر اپنا کام انجام دیتی ہے اس جدید نظریہ کے مطابق آکسیجن ہی کو روح تسلیم کیا جا سکتا ہے خصوصاً جبکہ جالینوس کی رائے کے مطابق روح کی تولید اخلاط کے بجائے ہوا سے ہوتی ہے۔

ریاحی بواسیر

سوال :- تقریباً ایک سال سے مجھے ریاحی بواسیر ہو گئی ہے۔ پاخانہ کے مقام پر ورم ہو گیا ہے اور مسلسل ریاح خارج ہوتے رہتے ہیں۔ ان ریاح کے دباؤ کے باعث اکثر اوقات پاخانہ کی حاجت محسوس ہوتی ہے لیکن پاخانہ جانے پر کچھ بھی نہیں ہوتا پیشاب کرنے کے بعد ایسا معلوم ہوتا ہے کہ پیشاب کے چند قطرے باقی رہ گئے ہیں۔ اس کے بعد کوئی بوجھ اٹھانے یا جھکنے سے یہ قطرے نکل پڑتے ہیں جس سے پاجامہ ناپاک ہو جاتا ہے اور کوفت ہوتی ہے۔ براہ کرم میری اس تکلیف کو دور کرنے کا علاج بتائیے۔ (بخشی - کانپور)

جواب :- آپ کو اس شکایت کو دور کرنے کیلئے بڑی مستقل مزاجی سے علاج کرنے کی ضرورت ہے۔ سب سے پہلے اپنی غذا کی اصلاح کیجیے۔ غذا میں بنا چھنے موٹے آٹے کی روٹی اور ساگ پات سبز ترکاریاں تنہا یا گوشت کے ساتھ پکوا کر کھائیں۔ لیکن گوشت نہ کھائیے۔ دال کوئی بھی استعمال نہ کیجیے، چاول، آلو، اروی، بھنڈی جیسی بادی چیزیں بھی نہ کھائیے، ترش اور زیادہ میٹھی چیزوں سے بھی پرہیز کیجیے، روزانہ صبح و شام کم از کم تین چار میل پیدل سیر و تفریح کیجیے، اپنے جسم کی مالش کیجیے۔ ان تدابیر سے قبض کے دفع ہونے اور ریاح کے خارج ہونے میں مدد ملے گی اور اگر آپ نے کھانا کھانے پر کنٹرول رکھا تو ان ریاح کی پیدائش بھی کم ہو جائے گی۔ بطور دوا رات کو سوتے وقت ایک عدد سبوس اسپغول چار ماشے کے ساتھ پانی سے کھا لیا کیجیے۔ صبح کو بھی مرکبی کا ایک قرص پانی سے کھا لیا کیجیے اور بعد غذا دونوں وقت جوارش جالینوس چھ چھ ماشہ استعمال کیجیے امید ہے کہ ان ہدایتوں پر عمل کرنے سے آپکی شکایت دور ہو جائے گی۔

دائمی قبض کا علاج اینما سے

سوال :- ایک طبی رسالے میں دائمی قبض کے علاج میں اینما پر بہت زور دیا گیا ہے اس کے متعلق آپ کا کیا خیال ہے؟ (خریدار ۵۱۷۹)

جواب :- دائمی قبض کو دور کرنے کے لیے اینما ایک مفید تدبیر ہے ہماری آنتوں کا ایک حصہ جس کو قولون (کولن) کہتے ہیں نہایت اہم ہے۔ اس قولون کا وضع قیام عجیب ہے پیٹ میں دائیں طرف جس جگہ سے شروع ہوتی ہے اس جگہ سے اوپر کی طرف چڑھتی ہے پھر آڑی ہو کر بائیں طرف پہنچتی ہے اور پھر نیچے کا رخ اختیار کرتی ہے۔ اسکے علاوہ اسکی ساخت عضلاتی چھلوں سے بنی ہوئی ہے، ان عضلاتی چھلوں کے درمیان نشیب ہیں دائمی قبض کے مریضوں میں انہیں نشیبوں میں فضلات تہ بر تہ جم کر جمع ہو جاتے ہیں۔ ان کے اجتماع سے آنتوں کی قوت دافعہ کمزور ہو جاتی ہے۔ اب اگر ان فضلات کو دفع کرنے کیلیے جو مسہل دوائیں استعمال کی جاتی ہیں اول تو ان کا اثر کم ہوتا ہے اگر ہوتا بھی ہے تو اس سے کچھ معمولی فضلات خارج ہو جاتے ہیں منجمد فضلات پر ان کا کچھ اثر نہیں ہوتا ان فضلات کو نرم کر کے نکالنے کی ضرورت ہے اس لیے بہترین چیز اینما ہے۔ اینما کا پانی براہ راست پہنچ کر ان فضلات کو نرم کر کے نکالتا ہے اور جب فضلات ایک دفعہ نکل جائیں

گا تو دائمی قبض سے نجات مل جائے گی

آملہ کا خوشبودار تیل

سوال :- براہ کرم آملہ کا تیل بنانے کی ترکیب تحریر فرمائیے۔ (احمد علی)

جواب :- سبز آملوں کو لکڑی یا پتھر کی اوکھلی میں کوٹ کر ان کا رس نچوڑیں، اب اگر یہ رس ایک سیر ہو تو دھوئی تلی کا تیل دو سیر لیکر ایک بڑے چوڑے منہ کے قلعی دار پتیلے میں ڈالکر چولھے پر چڑھائیں، جب تیل خوب گرم ہو جائے تو اس میں آملوں کا پانی تھوڑا تھوڑا ڈالتے اور پکاتے جائیں، یہاں تک کہ تمام پانی جل کر صرف تیل رہ جائے اب اس تیل کو آگ سے اتار کر رکھ چھوڑیں جب تمام گاد اور میل کچیل نیچے بیٹھ جائے تو فلالین کپڑے کی چار تہ میں چھان لیں اور ایک بڑے شیشے کے مرتبان میں رکھیں۔ اب اس کو رنگنے کے لیے رنگ لائیں جو اسی غرض کے لیے بازار میں دستیاب ہوتا ہے۔ پہلے رنگ کو تھوڑے تیل میں حل کریں پھر اس محلول کو تمام تیل میں شامل کریں آخر میں آملہ کی خوشبو ملا کر تیل کو اچھی طرح ملائیں اور مرتبان کو سر بند کر کے رکھیں۔ چند دن کے بعد جس طرح چاہیں استعمال کریں۔ (اگر سبز آملے نہ ملیں تو خشک آملوں کو پانی میں ۲۴ گھنٹے بھگونے کے بعد ہاتھوں سے مل کر پانی چھان لیں اور مذکورہ طریقے سے کام میں لائیں)۔


HAMDARD OINTMENT
خارش
داد
ناسور
جراثیم کے خلاف خفیہ ہتھیار

کیا مچھروں کا کوئی مفید مصرف بھی ہے؟

دنیا میں چند ہی لوگ ایسے ہوں گے جو مچھروں کے حملے سے محفوظ ہوں۔ ورنہ کون ایسا ہے جو ان نہ دکھائی دینے والے غوطہ خور بمباروں کی آواز سے ہوا اعصاب میں لرزہ پیدا کر دینے والی چبھن کا پیش خیمہ ہوتی ہے، گھبرا نہ اٹھتا ہو۔ مچھروں کی فوج منطقۂ حارہ سے لیکر منطقۂ باردہ تک اور ساحلی دلدلوں سے لیکر اندرونی علاقوں کے ریگستانوں اور بیابانوں تک انسان کا برابر پیچھا کرتی رہتی ہے۔ نیچے مچھروں کے متعلق بالکل صفائی سے پوچھے گئے سوالات اور ان کے وہ جوابات درج کیے جا رہے ہیں جو سائنسدانوں کی جدید ترین تحقیقات پر مبنی ہیں۔

سوال :- مچھر کیوں کاٹتے ہیں ؟

جواب :- صرف مادہ مچھر ہی کاٹتی ہے۔ نر مچھروں کے پاس کاٹنے کے "آلات" نہیں ہوتے۔ جس مچھر کی آواز سے آپ چونک پڑتے ہیں وہ صرف پیچھا کرتی ہوئی مادہ ہوتی ہے۔ ماہرین حشرات الارض کا خیال ہے کہ مادہ مچھروں کو اپنی پرورش کے لیے بعض موقعوں پر انسانی یا حیوانی خون کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس خون کی حیثیت ان کے نزدیک بالکل ایک ضروری ڈٹامن کی سی ہوتی ہے۔ چنانچہ جب تک ان کی پچپن نسلوں میں سے ہر ایک اس گھونٹ سے ایک بار لطف اندوز نہ ہو جائے، ان کی پیدائش میں کمی آ جاتی ہے اور وہ کم زور ہو کر مرنے لگتے ہیں۔ یہ ہماری خوش قسمتی ہے کہ خدا نے مادہ مچھر کی اصلی غذا پودوں کے عرق میں رکھی ہے

سوال :- مچھر اکثر و بیشتر رات کے وقت ہی کیوں کاٹتے ہیں ؟

جواب :- غالبًا اس لیے کہ ان کی ایک بڑی قسم "گھریلو مچھر" جسے سویڈن کے ماہرین نے کولکس پائی پینز یعنی "جھانکنے والی مکھی" کا لقب دیا ہے۔ انسان کی عادتوں کو آزمانے اور اس کے سوراخوں اور کھلے حصوں میں داخل ہونے کی عادی ہے۔ یہ مچھر "شب خورہ" یعنی رات کو کھانے پینے کا قائل ہے چنانچہ جب رات ہوتی ہے تو ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے شب کے کھانے کی گھنٹیاں بج رہی ہیں۔

سوال :- یہ ہوائی حملہ کرنے والے اپنے نشانے تک کس طرح پہنچتے ہیں ؟

جواب :- دوسرے کیڑے مکوڑوں کی طرح مچھر بھی اپنی قوتِ شامہ اور راڈر کی طرح کے احساس سے کام لیتے ہیں۔ ان قوتوں کے ذریعے وہ تپش کی لہروں اور انسانی پسینے کی بو سے آگاہ ہو جاتے ہیں۔ مچھروں کی ناک ان کی مونچھوں کے دو شاخے میں واقع ہوئی ہے۔ بعض مچھروں کے پیر کے بالوں میں سونگھنے کی قوت ہوتی ہے۔

سوال :- مچھر ہمیں پکڑنے کے لیے کہاں تک اڑ سکتے ہیں !

جواب :- گھریلو مچھر اور ان کے خاندان والے اپنی جائے پیدائش سے ایک ہزار فٹ سے زیادہ نہیں جا سکتے۔ مگر وہ انسانوں کے قریب، پانی کے گڑھوں، نالیوں اور ٹنکیوں وغیرہ میں اپنی رہائش گاہیں بناتے ہیں تاکہ انسان ان کی اس محدود قوتِ پرواز کی زد میں رہے۔ کھاری پانی کی بڑی بڑی دلدلوں میں پیدا ہونیوالے مچھر زیادہ جری اور طاقت ور ہوتے ہیں

پر چڑھائی کرنے کے سے استعمال ہونے والے نکیلے برنے کی طرح دھنس کر گرفت کو مضبوط کر دیتے ہیں۔ اسکے علاوہ اس کی ناک میں مختلف آلات کی ایک ڈھیر میں بہت ساری سوئیاں برما کرنے کی مشین اور زخم کی کھوج لگانے والے نشتر ہوتے ہیں۔ اس کا تکلیف پہنچانے کا خاص ہتھیار ایک تیز رفتار برما ہے جو بہت آسانی سے ہر قسم کی سخت کھال میں داخل ہو جاتا ہے حتیٰ کہ مینڈک کی موٹی اور سانپ کی کینچلی دار کھال بھی اس کے سامنے ہیچ ہے

سوال :- جس وقت مچھر ہمیں کاٹتا ہوتا ہے ہم اسے ایک ضرب سے کیوں ختم نہیں کر سکتے ؟

جواب :- شاید اس لیے کہ وہ کسی حساس جگہ کو اپنی کارروائی کے لیے منتخب نہیں کرتا۔ البتہ جب کبھی وہ ایسا کرتا ہے ہم اس کو محسوس کر لیتے ہیں۔ لیکن جیسے ہی وہ ہماری جلد میں سوراخ کرتا ہے وہ ہماری جلد کے نیچے ایک بے حسی پیدا کرنے والا مادہ بھی داخل کر دیتا ہے جو نوکین (NOVCCAIN) کی طرح اس کے شکار کے احساس کو زائل کر دیتا ہے کیونکہ عام طور پر کسی تنگ چیز میں داخل ہوتے ہی خون جم جاتا ہے اور مچھر کی خون چوسنے

کی نلکی جو اس کے سر میں لگی ہوتی ہے اور ایک پمپ کے ساتھ کام کرتی ہے، ڈاکٹروں کی انسانی خون نکالنے کی باریک نلکی کے مقابلہ میں بھی کئی گنا چھوٹی ہوتی ہے مگر چونکہ وہ خون کو پہلے سے پتلا کر لیتا ہے لہٰذا مزے سے اپنی خوراک حاصل کر لیتا ہے۔ بعض دفعہ وہ مقدار جو مچھر انسانی خون سے حاصل کرتا ہے خود اس کے وجود سے تین چار گنا وزنی ہوتی ہے۔

سوال:۔ عام طور پر ایک مچھر کس طرح ہمارے مارنے سے پہلے ہی اڑ جاتا ہے؟

جواب:۔ مارنے کے ارادے کے ساتھ ہی ہماری جلد کے اندر جو حرکت ہوتی ہے وہ اس کی اطلاع بذریعہ "تار" ہمارا ہاتھ پڑنے سے قبل ہی اس کو پہنچا دیتی ہے۔ مچھر کے لیے ہمارے اعصاب کی خفیف سی حرکت ایک زلزلے کے برابر ہوتی ہے۔ اور آنیوالی آفت کا ایک الارم بن جاتی ہے۔

سوال:۔ مچھر کیوں کچھ لوگوں کو کاٹتے اور کچھ کو چھوڑ دیتے ہیں؟

جواب:۔ بات دراصل یہ ہے کہ مچھروں کے کاٹنے کا تعلق ہمارے سانس لینے کی رفتار سے ہے۔ غالباً ہمارے سانس کی ایک خاص رفتار پر مچھر ہماری طرف متوجہ ہوتے ہیں جب ہم اپنے منہ سے کاربن ڈائی آکسائڈ خارج کرتے ہیں، یا دوسرے جانور اسے خارج کرتے ہیں تو مچھروں کی توجہ ہماری طرف مبذول ہو جاتی ہے۔ اس سلسلے میں ڈاکٹر ڈبلیو۔ اے براون (یونیورسٹی آف ویسٹرن اونٹاریو) کے تجربات بڑے ڈرامائی انداز کے ہیں۔ اس نے دو نقلی انسانی مجسمے بنائے اور ان کا درجۂ حرارت انسان کے درجۂ حرارت کے برابر رکھا یا پھر انہیں بالکل انسانوں جیسا لباس پہنا دیا اور ان میں کاربن ڈائی آکسائڈ بھرنا شروع کی۔ لیکن جب تک ان مجسموں میں کاربن ڈائی آکسائڈ بھری جاتی رہی مچھروں کو ان "انسانوں" سے کوئی دلچسپی نہ ہوئی لیکن جیسے ہی ان سے کاربن ڈائی آکسائڈ کے اخراج کا عمل بالکل عام انسانی سانس کی رفتار کے ساتھ شروع کیا گیا، مچھر صاحبان فوراً ان کے جسم اور سر کی طرف لپکے۔ اس واقعہ سے جو سبق ہمیں ملتا ہے وہ یہ ہے کہ اگر ہم مچھروں کے کاٹنے سے بچنا چاہتے ہیں تو ہم سانس لینا روک دیں؟

سوال:۔ کیا جس قسم کے کپڑے ہم پہنتے ہیں ان کا مچھروں کو ہماری طرف متوجہ کرنے میں کوئی خاص دخل ہوتا ہے؟

جواب:۔ یقیناً! خود ڈاکٹر براون نے اپنے تجربات کے دوران میں دیکھا ہے کہ سفید کپڑوں پر رنگین یا سیاہ کپڑوں کے مقابلے میں آدھے مچھر بیٹھتے ہیں دراصل جتنا رنگ ہلکا ہوگا اتنا ہی مچھر کم بیٹھیں گے۔ چمکدار سفید سا ٹن اکثر مچھروں کی طرف سے نظر انداز کر دیا جاتا ہے۔

سوال:۔ جب مچھر کاٹنے کیلئے آتے ہیں تو اس سے پہلے یہ گانا کیوں گاتے ہیں؟

جواب:۔ وہ گانا نہیں گاتے۔ گانے کے جس ساز کی بابت آپ سن رہے ہیں یعنی جو آواز آپ کے کان میں آتی ہے وہ ان کے تھرتھراتے پروں کی آواز ہوتی ہے۔ مچھر دوسری قسم کی آواز بھی کرتے ہیں لیکن وہ اتنی خفیف ہوتی ہے کہ انسانی کان اسے سن نہیں سکتے۔

سوال:۔ ایک مچھر کتنے عرصہ تک زندہ رہتا ہے؟

جواب:۔ نر مچھر کی اوسط عمر آٹھ یا نو دن ہوتی ہے۔ اپنی پیدائش کے ذرا دیر بعد ہی وہ ہوا میں اڑتا ہے۔ اور ہوا ہی میں اپنی مادہ سے ملتا ہے اور پھر بے محابہ کسی نشانہ کے بغیر پودوں کا عرق چوسنے کے لیے نکل بھاگتا ہے۔ اس کے مقابلہ میں خوش قسمت مادہ عموماً ۳۰ دن تک زندہ رہتی ہے اور اگر اس کے انڈے دینے سے پہلے ہی موسم سرما آجائے تو پھر وہ موسم کے سازگار ہونے اور نئے موسم بہار کی آمد تک انڈوں کو روکے رکھتی ہے اور اس طرح تقریباً ۴-۵ مہینے کسی مناسب جگہ چھپ کر انتظار کرتی ہے۔ گرم موسم میں ایک انڈے کے بڑا ہونے میں عموماً دس دن لگتے ہیں موسم خزاں اور گرما میں عموماً مچھروں کی پندرہ نسلیں پیدا ہوتی ہیں۔ ایک عام مچھر جو سو انڈے دیتا ہے، اگر ان انڈوں کو کوئی نقصان نہ پہنچے تو ان سے ۳۱ ہزار ملین (۳۱-ارب) نئے مچھر پیدا ہوتے ہیں۔ اس لیے مچھروں کی پیدائش کو کنٹرول کرنا محض ایک تعیش کی بات نہیں بلکہ یہ ایک شدید ضرورت ہے۔ مچھروں کی ماں پانی کی سطح پر انڈے دیتی ہے۔ اپنی ابتدائی حالت میں ان کے خول نلکی دار غوطہ خور کشتیوں کی طرح ہوتے ہیں۔ کچھ مدت بعد وہ اپنی نلکیاں ہوا کی خاطر پانی کی سطح کے اوپر نکال دیتے ہیں۔ چنانچہ ایسے موقع پر اگر پانی پر تیل چھڑک دیا جائے تو وہ مرجاتے ہیں کیونکہ تیل کو چیر کر ان کے خول کی نلکیاں اوپر نہیں آسکتیں اور وہ دم گھٹ کر جان بحق تسلیم ہو جاتے ہیں۔

مچھر کے انڈوں کے خول آخر کار پھٹ جاتے ہیں اور ان کے اندر سے ایک پوری ساخت کے مچھر صاحب تشریف لاتے ہیں جو اپنے پروں کے خشک ہوتے ہی اپنے خول کو خیر باد کہہ کر ایک زقند بھرتے ہیں۔ نر مچھر اپنی مادہ مچھروں سے پہلے باہر نکلتے ہیں، ہوا میں ٹھہر کر جبلی طور پر اپنی ماداؤں کی آمد کا انتظار کرتے ہیں۔

سوال:۔ کیا اکثر مچھروں میں بیماری ہوتی ہے؟

جواب:۔ نہیں سب مچھروں میں بیماری نہیں ہوتی۔ مچھروں کی ۳ ہزار

قسموں میں سے صرف چند ہی ایسے ہوتے ہیں جو بیماریاں رکھتے ہیں انسان کے لیے طریقۂ علاج کے ارتقا میں وہ سب سے پہلا ذی روح جس کے متعلق یہ سوچا گیا کہ یہ بیماری کا حامل ہے وہ یہی مچھر ہے مگر ایسے مچھر جو "مرض بردار" ہیں کتنے ہیں؟ ۱۸۷۸ء میں چین کے اندر سرپیٹرک مین سن نے یہ تحقیق کی کہ ایک مچھر کولکس کوئن کیوفیشیائس، ایک بیماری فلیریازس کو پھیلاتا ہے۔ اس بیماری کے نتیجے میں غدود اور مختلف اعضا سوج جاتے ہیں اور کبھی اس سے فیل پا کا مرض بھی پیدا ہو جاتا ہے۔ ۱۹۰۰ء میں یہ دریافت کیا گیا کہ ایک مچھر ایڈیس ایجپٹی ہے جو زرد بخار کا حامل ہے۔ انافلیس مچھر کی بیس قسمیں ایسی ہیں جو خاص طور پر ملیریا کی حامل ہیں، اور ہر سال ساری دنیا میں ۱۹۵۰ میں (۲۵ کروڑ) انسانوں کو ملیریا کا شکار بناتی ہیں جن میں سے ایک سو ملین (دس کروڑ) انسان ہمارے برعظیم ہند و پاکستان کے ہیں۔ تاہم یہ بھی انسان کی بڑی خوش قسمتی ہے کہ مچھروں کی صرف چند قسمیں ہی انسان کی دشمن ہیں کیونکہ جب ان چند کا یہ حال ہو تو اگر خدانخواستہ سب ایسی ہوتی ہیں تو کیا ہوتا!

سوال:۔ مچھروں کو بھگانے کا بہترین طریقہ کیا ہے؟

جواب:۔ فطری طریقہ تو یہی ہے کہ آپ اپنے سانس پر قابو رکھیں اور اپنے جسم پر مچھروں کو نہ بیٹھنے دیں لیکن یہ بات ہر وقت آدمی کے لیے ممکن نہیں۔ گزشتہ پندرہ سالوں میں مچھروں کو جسم سے دور رکھنے کے لیے کئی عمدہ دوائیں ایجاد ہو چکی ہیں۔ ان سے آپ مچھروں کا مقابلہ کر سکتے ہیں۔ یہ دوائیں پرانی وضع کی دواؤں اور تیلوں سے اچھی اور زود اثر ہیں۔ مگر یاد رکھیے کہ وہ اکثر زہر ہیں، ان کو بچوں اور اپنی آنکھوں اور منھ سے دور رکھیے۔

سوال:۔ کیا مچھروں سے کوئی فائدہ بھی ہے؟

جواب:۔ ماہرین حشرات الارض کا کہنا ہے کہ مچھر اکثر دوسرے جانوروں کے لیے غذا کا بہترین خزانہ ہیں۔ مثلاً چڑیوں، جانوروں اور مچھلیوں کے لیے۔ ان کے بغیر اکثر کیڑے کھانے والے جانور اور پرندے غذا کے لیے سخت پریشان ہوں گے اور ممکن ہے تباہ ہو جائیں، اور

بیمار

دورۂ قلب میں ہوتا کیا ہی؟ ایک مریض کی سرگزشت

اسے ریل میں سوار ہونے سے پہلے درد شروع ہو چکا تھا۔ بہت سے ادھیڑ آدمیوں کی طرح کبھی اسے بھی یہ سرسری خیال آجاتا کہ کیا عجب کہ کسی دن مجھ پر بھی قلب کا دورہ پڑ جائے! (اس کا باپ ایسے ہی دورے سے مرا تھا) لیکن اس کے قلب میں جہاں تک وہ سمجھتا تھا کسی قسم کی کوئی خرابی موجود نہ تھی۔ دوسرے کسی آدمی کے مقابلے میں جس کا سانس پہلے کے مقابلے میں کسی قدر پھولنے لگتا اور جس کی کمر کی گولائی بتدریج زیادہ ہو رہی ہو وہ اپنی تن درستی کے متعلق زیادہ فکر مند بھی نہ تھا۔

اسے جو کچھ افتاد پیش آئی اس کا مندرجہ ذیل بیان بالکل واقعہ کے مطابق ہی۔ البتہ اس کا اصلی نام یہاں ظاہر نہیں کیا گیا ہی۔

عادات و اطوار۔ اگر وہ طبی مشورہ کرتا تو ایک ماہر طبیب اُسے پہلے ہی جتا دیتا کہ اسے دورۂ قلب ہو جانے کا خاصا امکان ہی۔ اس کی عمر ۴۱ سال تھی، قد ۵ فٹ ۸ انچ تھا، بدن فربہی مائل ماٹا، وزن ۱۱ اسٹون ۴ پونڈ تھا، معدد عصبی قسم کا۔ کبھی کبھی اسے جبراً زیادہ محنت سے اور زیادہ کام کرنا پڑتا اور پھر رات کو گھر آنے پر دباؤ (تھکن و خستگی کا اثر) جلد کم نہیں ہوتا۔ وہ سمجھتا کہ میں کافی احتیاط سے کام لے رہا ہوں نشہ اور کثرت شراب کا وہ عادی نہ تھا (ایک آدھ کاک ٹیل روزانہ سے زائد کبھی نہیں پیتا) مگر روزانہ کم از کم بیس "فلٹر ٹپ" سگریٹ اس کا معمول تھا۔ گاہے ماہے وہ گولف بھی کھیل لیتا ہفتہ میں ایک دن خانہ باغ میں کوزہ گری یا تخم ریزی بھی کیا کرتا..... مگر زیادہ محنت طلب تگ و دو یا ورزش سے شاذ ہی کبھی دل چسپی رکھتا۔

اس موقع پر برابر تین دن تک روزانہ ۱۱۔ ۱۱ گھنٹے کام کرنے کے بعد ۱۰ نومبر کو آٹھ بجے شام کے قریب وہ دفتر سے رخصت ہوا۔ گھر جانے کے لیے اسٹیشن بھی زیادہ دور نہ تھا (صرف ایک فرلانگ کا فاصلہ طے کرنا تھا) اور سوا آٹھ بجے والی گاڑی پر سوار ہونا تھا۔ پلیٹ فارم پر وہ تیز قدم چلنے لگا۔ انجن سے قریب کے ڈبے میں سوار ہونے کے لیے جلد آگے پہنچنا تھا۔ اب درد شروع ہو گیا!

رُودادِ درد۔ دراصل یہ درد خوب بھرپور تھا۔ پوری تیزی اور تندی کے ساتھ اس نے آدبایا۔ گویا کہ سینے میں یکایک ایک چھوٹا گرم بلب یا قمقمہ جلنا شروع ہو گیا۔ درد کا رقبہ ٹھائی کی گرد سے چار انچ نیچے (سینے کے مرکزی یا درمیانی حصے میں)، ایک شلنگ یا اٹھنی کے برابر معلوم ہوتا تھا۔ وہ اسے خرابیٔ ہضم سمجھا۔ بدہضمی کا درد اسے اکثر ہو جایا کرتا تھا جس کے لیے وہ اپنی جیب میں دافع ترشہ قرص بھی رکھا کرتا تھا۔

یکایک اسے محسوس ہوا کہ اب آگے چلنا محال ہے۔ لہٰذا وہ قریب ہی کے ڈبہ میں ایک خالی جگہ پر دروازے کے پاس ہی بیٹھ گیا۔ یہ خیال کرتے ہوئے کہ اگر قے کرنی پڑے تو طہارت خانہ پاس ہی ہے۔

درد شدید تھا۔ مگر پہلے کئی بار اس سے زیادہ شدید درد ہوئے تھے۔ چناں چہ اس نے ایک دافع ترشہ قرص منھ میں رکھ کر اسے چبانا شروع کیا۔ اتنے میں درد کے مقام کے پاس ایک دوسرا درد کا گولا اور پھر ایک تیسرا گولا معلوم ہوا۔ جلد ہی یہ تینوں گولے مل کر ایک گرم سلاخ کی طرح سینہ کے اندر اور اوپر محسوس ہونے لگے۔ وہ تعجب کرنے لگا کہ کہیں یہ درد دل میں تو نہیں ہے؟ مگر اس پر یہ عام خیال مسلط تھا کہ دل کا درد تو نسبتاً نیچے کو اور سینے کی بائیں جانب ہونا چاہیے۔ خیال ہوا کہ گاڑی سے اتر کر کسی ڈاکٹر کو ڈھونڈھنے کی کوشش کرنی چاہیے مگر معاً خیال آیا کہ اگر ڈاکٹر نے اسے صرف سوءِ ہضم بتا دیا تو کس قدر شرمندگی ہوگی!

۲۔۳ منٹ تک وہ چپ چاپ بیٹھا رہا۔ پھر اسے معلوم ہوا کہ بایاں ہاتھ سُن ہو گیا ہے اور بائیں کندھے سے درد شروع ہو کر نیچے کہنی تک چلا جا رہا ہے۔ اب اس نے جان لیا کہ بلا شک و شبہ اسے کیا ہو رہا ہے!

اتنے میں گاڑی چلنی شروع ہو گئی تھی اور اسے یقین ہو گیا تھا کہ اب مرنا یقینی ہے۔ مگر وہ ڈرا نہیں اور دل ہی دل میں دعاؤں اور مناجاتوں کا ورد کرنے لگا۔

گاڑی ایک اسٹیشن کے قریب پہنچ رہی تھی اور ایک لمحہ کے لیے اس نے خیال کیا کہ یہاں نیچے اتر جاؤں۔ مگر ڈرا کہ کھڑے ہوتے ہی چکرا کر گر نہ پڑوں۔

وہ ایک راسخ العقیدہ مذہبی آدمی تھا۔ اس نے اپنی وصیت

بھی لکھ رکھی تھی۔ موت سے ڈرتا نہ تھا اور نہ کبھی چیز کو ادھورا چھوڑ دینے کا افسوس دل میں تھا، مگر پھر بھی دل پر ایک بھاری بوجھ ایک بڑی حسرت کا بار محسوس ہوا۔ "کیا میں اس آخری وقت میں بھی اپنی بیوی اور تین لڑکوں کو دیکھ نہ سکوں گا؟"

اب ایک کنڈکٹر درجہ میں داخل ہوا اور مسافروں کے ٹکٹ جمع کرنے لگا۔ جب کنڈکٹر اس کے قریب پہنچا تو اس نے آہستہ سے کہا "مجھے دل کا دورہ ہو رہا ہے، میں گاڑی سے اترنا چاہتا ہوں"۔

جب اسٹیشن پر گاڑی ٹھیری تو کنڈکٹر کے ساتھ ایک ٹکٹ کلیکٹر بھی آیا۔ یہ ڈرتے ڈرتے کھڑا ہو گیا اور اس کے کندھے پر ہاتھ رکھ کر دھیرے دھیرے نیچے اترا۔ وہ بولا "یہ جگہ تمھارے لیے اچھی نہیں ہے، سامنے زینے پر چڑھ کر باہر جانا ہے۔ کیا تم یہ برداشت کر سکوگے؟"

اس نے جواب دیا "خدا معلوم، مگر میں کوشش کروں گا۔" اب اس نے سمجھ لیا کہ موت ناگزیر ہے۔ چار و ناچار یہ ٹکٹ کلیکٹر کے کندھے پر سہارا لے کر اوپر چڑھا اور وہاں دیوار پر ہاتھ رکھ کر کھڑا ہو گیا۔ ٹکٹ کلیکٹر نے ہاتھ کے اشارے سے ایک گزرتی ہوئی موٹر کو روکا جو ایک پولیس کار تھی۔ یہ آہستہ آہستہ چل کر کار تک پہنچا اور پھر سوال و جواب کا ایک طویل سلسلہ شروع ہو گیا۔ بالآخر اس نے جیب سے اپنے کاغذات شناخت نکال کر پیش کیے اور پولیس مین سے خواہش ظاہر کی کہ اس کی بیوی کو فوراً خبر کر دی جائے۔

پولیس مین اسے کار میں لے کر بڑے شفاخانہ پہنچا۔ وہاں ایک لیڈی ڈاکٹر نے فوراً اس کا معائنہ کیا، سینہ بین سے سینہ کا امتحان کیا اور ایک قرص اس کی زبان کے نیچے رکھا۔ پھر اس کی بائیں ران میں مارفیا کی پچکاری لگائی۔ ملازم اسے ایک پہیہ دار کرسی پر بٹھا کر وارڈ میں لے گئے۔ وہاں اس کے کپڑے بدلے گئے۔ جب اسے بستر پر لٹایا گیا تو نو بجے تھے، درد شروع ہونے کو ایک گھنٹہ گزر چکا تھا۔

آدھے گھنٹے کے اندر مارفیا کا اثر تیزی کے ساتھ ہو رہا تھا۔ اسے غنودگی کے جھونکے آرہے تھے، مگر بیوی کے انتظار میں یہ نیند کو جبراً روکتا رہا اور خفیف سا درد اب بھی محسوس کرتا رہا۔ ساڑھے نو بجے کے قریب ایک مددگار ڈاکٹر نے شاید ایک منٹ تک پھر سینہ بین سے اس کے قلب کا امتحان کیا اور زیر لب بڑبڑایا "تاجی علقیت" (قلب کی شریان کے اندر انجمادِ خون)۔ ... اس پر اس نے پھر دعائیں اور مناجاتیں شروع کردیں، مگر نظر دروازے پر تھی۔

آدھی رات کے بعد ایک پولیس کار نے اس کی بیوی کو خبر پہنچائی "شوہر سخت بیمار ہے اور بڑے شفاخانے میں ہے"۔ اسے بچوں کو تنہا گھر پہ چھوڑ کر جانے میں بڑی دشواری پیش آئی، مگر پاس پڑوسیوں کی مدد سے بالآخر یہ مسئلہ طے ہو گیا اور سحر کے وقت بیوی شفاخانہ پہنچی۔ اس نے اسے آتے ہوئے دیکھ کر اطمینان کا سانس لیا اور خدا کا شکر ادا کیا کہ اب تک زندہ ہوں! صبح ہوتے ہوتے اس کا فیملی ڈاکٹر بھی آپہنچا اور جلد ہی اس کے قلب کی "برقی ترسیم" (الیکٹرو کارڈیو گرام) لینے کا انتظام کیا گیا، تاکہ اس کے حرکاتِ قلب کی نوعیت اور قلب کی خرابی کی وسعت کا اندازہ کیا جاسکے۔

ماہیتِ مرض (مرضیات) دراصل انسانی قلب حیرتناک کام انجام دیتا ہے۔ روزانہ وہ تقریباً تین ہزار گیلن خون کو ہزاروں میل لمبی رگوں کے اندر [illegible]

[illegible] (کولیسٹرال)، کے بتدریج جماؤ کی وجہ سے دبیز و ناہموار ہو جاتا ہے۔ یہ شحمی موم غذاؤں میں بکثرت ہوتا ہے اور خود بدن کے اندر بھی پیدا ہو جاتا ہے۔

اس مریض میں بھی اس شحمی مادّے (کولیسٹرال) نے ایک تاجی شریان کے اندر رکاوٹ پیدا کر دی تھی جس سے شاید کئی برسوں سے خون کے بہاؤ میں خفیف سی رکاوٹ واقع ہو رہی تھی۔ لیکن حال ہی میں اس رکاوٹ کے پیچھے خون جمع ہو کر جتے خون میں چکردار بھنور بننے لگے اور جب یہ مریض اسٹیشن کے پلیٹ فارم پر لمبے لمبے ڈگ مارتا ہوا جا رہا تھا تو بھنور بننے میں اور زیادتی ہو گئی۔ بہاؤ میں رکاوٹ ہونے سے جب خون کا دھارا رک کر پیچھے کو ہٹا تو خون کا کچھ حصہ شریانی دیواروں میں چھن کر باہر نکل آیا جس سے شریان میں تشنجی ردّ عمل ہو کر سکڑاؤ اور بھنچاؤ واقع ہو گیا۔ اس بھنچاؤ سے قلب کا تغذیہ (خون کی رسد) جزءً مسدود و موقوف ہو کر درد ہونے لگا۔ خیریت یہ ہوئی کہ دوسری

شریان کی شاخوں سے قلب کو خون کی رسد پہنچتی رہی اور اس طرح قلب کا بیشتر حصہ نقصان سے محفوظ رہا۔ مگر قلب کا ایک محدود رقبہ جو خون کی رسد سے محروم ہو چکا تھا، مردہ ہونے لگا۔

اس مریض کی یہ حالت کوئی خاص صورت نہیں تھی۔ اسے ویسا ہی عام یا متداول دورۂ قلب پڑا تھا جیسا کہ ہر سال ہزاروں لاکھوں آدمیوں کو پڑا کرتا ہے۔ ایسے تمام دورے تاجی شرآئین میں جمے خون کے بند ہونے سے پیدا ہو جاتے ہیں اگرچہ ان کے نام اور حقیقی نوعیت قدرے مختلف ہو سکتی ہے۔ ان دوروں کو "تاجی سدادیت" (Coronary occlusion) "تاجی علقیت" (Coronary thrombosis) یا "ذبحۂ صدر" (anginapectoris) وغیرہ کسی بھی نام سے موسوم کیا جائے، ان کا بنیادی سبب کولیسٹرال شحمی مادوں کا جماؤ ہی سمجھا جاتا ہے۔ (یہاں یہ کہہ دینا ضروری ہے کہ ادھیڑ عمر کے معمولی اوسط آدمی کو کولیسٹرال کے تصور سے خوف زدہ یا حراساں ہو جانے کی مطلق ضرورت نہیں۔ البتہ یہ بہتر ہوگا کہ وہ چکنی غذاؤں کے کھانے میں اعتدال ملحوظ رکھے۔

شافی دوا؟ سہ پہر میں چار بجے تک تمام خصوصی امتحانات کے نتائج سے واضح ہو گیا کہ مریض کی جان کے لیے کوئی فوری خطرہ موجود نہیں ہے۔ دراصل قلب کے مریضوں کے لیے بجز فوری حادثاتی ادویہ کے اور کوئی کارگر ادویہ نہیں ہیں۔

بنیادی اولین علاج طویل سکون و آرام ہی ہے جس کے دوران میں قلب اپنی مرمت خود کر لیتا ہے۔ مسدود شریان منقطع ہو جاتی ہے یعنی اس کا راستہ چھوڑ کر خون کے بہاؤ کے لیے نئی نئی راہیں کھل جاتی ہیں اور پرانی راہیں زیادہ چوڑی ہو جاتی ہیں۔ عضلۂ قلب کا متضرر رقبہ کبھی مندمل نہیں ہوتا بلکہ بے جان و مردہ ہو کر اس کی جگہ ندبی بافت (Scartissue) بن جاتی ہے۔ لیکن قلب اپنی خونی رسد حاصل کرنے کے لیے ایسی ایسی حیرت ناک ترمیمیں اور انتظامات کر لیتا ہے جنھیں جادو سے کم نہیں کہا جا سکتا۔ درحقیقت قلب کی قوت و صلاحیت کار اس قدر شدید و شان دار ہے کہ دورۂ قلب کے ہر دس مریضوں میں سے آٹھ نہ صرف اس سے جانبر ہو جاتے ہیں بلکہ دوروں کے بعد طویل طبعی زندگی کو پہنچتے ہیں۔ لہٰذا دورۂ قلب کا خوف و خدشہ رکھ کر اس سے ڈرتے اور گھلتے رہنا سراسر حماقت ہے۔ ایسے مزمن خوف والے مریض کے لیے بہتر ہے کہ وہ اپنے قلب کی حیرت ناک قدرتی قوت و کارکردگی کا صحیح تصور کرتا رہے۔

بعد کی احتیاطیں۔ تین ہفتے شفا خانے میں رہنے کے بعد اسے گھر جانے کی اجازت ملی اور وہاں کئی ماہ سکون و آرام سے رہنے کے بعد وہ کام پر جانے کے قابل ہو گیا۔ مگر اب طبی ہدایت کے مطابق اُسے اپنے طرز زندگی میں خاصی تبدیلی کرنی پڑی۔ غذا میں بڑی احتیاط کی ضرورت ہے۔ پہلے اس کا وزن طبعی معیار سے ایک اسٹون زیادہ تھا۔ اب اسے اپنا وزن معمول سے زیادہ نہیں ہونے دینا چاہیے۔ اسے حیوانی چربیوں سے پرہیز کرنا چاہیے، نمک بہت کم استعمال کرنا چاہیے کیونکہ نمک سے بدن میں پانی جمع ہو جاتا ہے، جس سے وزن بڑھ جاتا ہے۔

تھکن سے بچنا چاہیے اور جذباتی اضطراب سے پرہیز کرنا چاہیے۔ گھما گھمی کی زندگی مریض قلب کے لیے بہت مضر ہے۔ زیادہ محنت اور جسمانی ورزش سے بچنا لازم ہے۔ سکون و سلامت روی سے بسر اوقات کرنا چاہیے۔ شراب اور تمباکو سے قطعی پرہیز ضروری ہے۔ جلد سونا اور کم کھانا چاہیے۔ ہلکی اور زود ہضم غذائیں استعمال کرنی چاہییں۔

ستمبر کی ستمگری

ستمبر کا مہینہ اپنی ستم گری کے لیے مشہور ہے یہ موسم برسات کا آخری مہینہ ہے۔ موسم برسات میں بارشیں جتنی زیادہ ہوتی ہیں اتنی ہی اس مہینے کی ستمگری بڑھ جاتی ہے۔ بارش کی زیادتی سے آب و ہوا مرطوب ہو جاتی ہے۔ تمام فضا نم ناک محسوس ہونے لگتی ہے۔ مکان، مکان کا فرش، بستر اور پہننے کے کپڑے سبھی گیلے سیلے معلوم ہوتے ہیں۔ برسات کے پانی کے ساتھ مختلف قسم کی غلاظتوں کے مل جانے سے کنوؤں کا پانی بھی خراب ہو جاتا ہے۔ اس کے علاوہ ہزاروں قسم کے کیڑے مکوڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ گھاس پھوس کوڑا کرکٹ کے گلنے سڑنے سے گندے زہریلے بخارات پیدا ہو کر ہوا میں مل جاتے اور اس کی صحت افزا کیفیت کو بدل دیتے ہیں بہت سے آدمی بدہضمی کا شکار ہو جاتے ہیں بعض کو دست آنے لگتے ہیں کسی کو پیچش ہو جاتی ہے، بعض مقامات پر ہیضہ کی وبا پھیل جاتی ہے اور چند ہی روز میں ہزاروں آدمی موت کا شکار ہو جاتے ہیں لیکن ان سب سے بڑھ کر ملیریا کی مصیبت ہے، جو اس مہینے میں نازل ہوتی ہے۔ شاذ و نادر ہی کوئی گھر اس سے محفوظ رہتا ہے۔ اس کی وجہ سے کارخانوں میں مزدوری کی حاضری کم ہو جانے سے ان کی پیداوار گھٹ جاتی ہے۔ اسکولوں اور کالجوں میں طالب علموں کی غیر حاضری ہونے سے ان کی تعلیم میں خلل پڑ جاتا ہے، عام لوگوں کا کاروبار چوپٹ ہو جاتا ہے اور سینکڑوں، ہزاروں گھرانے اقتصادی بدحالی میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ملیریا بخار کے ہزاروں مریض مختلف عوارض کا شکار ہو جاتے اور لاکھوں لقمۂ اجل بن جاتے ہیں۔ دنیا میں مختلف امراض سے سالانہ جس قدر انسان ہلاک ہوتے ہیں، ان میں سے دو تہائی ملیریا بخار اور اس کے عوارض کی وجہ سے مرتے ہیں۔ ہند و پاکستان میں اس کی تباہیاں اور ہلاکت خیزیاں دوسرے ملکوں سے بہت زیادہ ہیں۔ ان دونوں ملکوں میں سالانہ دس بارہ لاکھ آدمی اس بخار میں مبتلا ہو کر مر جاتے ہیں۔ ہزاروں آدمیوں کی صحت مستقل طور پر خراب ہو جاتی ہے، بہت سے آدمیوں کی تِلّی بڑھ جاتی ہے، بعض کا جگر بڑھ جاتا ہے، بعض قلت الدم (خون کی کمی) میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ ان کے علاوہ اور بھی متعدد بیماریاں ہیں جن میں سے کسی نہ کسی میں ملیریا کا مریض گرفتار ہو جاتا ہے، غرض کہ یہ مہینہ اور اس کی بیماریاں صحتی اعتبار سے نیز اقتصادی لحاظ سے عوام کے لیے بے حد پریشان کن ہیں۔

اس مصیبت سے کس طرح محفوظ رہ سکتے ہیں: ستمبر کے مہینے میں ملیریا اور ہیضہ کی صورت میں جو مصیبتیں نازل ہوتی ہیں وہ اگرچہ

ہند و پاکستان میں زیادہ شدید ہوتی ہیں، لیکن دنیا کے تقریباً ہر حصے میں کم و بیش پائی جاتی ہیں۔ ترقی یافتہ ملکوں میں تقریباً ہر شخص حفظِ صحت کے اصول کا پابند ہوتا ہے لیکن ہمارے پسماندہ ملک میں عوام تعلیم کی کمی کے سبب حفظِ صحت کے اصول سے ناواقف ہیں، لہٰذا وہ زیادہ مصیبت اٹھاتے ہیں اس میں شک نہیں کہ عالمی ادارۂ صحت اس قسم کی مصیبتوں کو دور کرنے کے لیے کوشاں ہے۔ ملکی حکومتیں، لوکل باڈیاں اور پرائیویٹ ادارے اس بارے میں جو کچھ ہو سکتا ہے اپنی اپنی کوششوں میں مصروف ہیں، لیکن یہ ایک حقیقت ہے کہ پورے طور پر اس وقت تک کامیابی ناممکن ہے جب تک ہر قصبے اور ہر گاؤں کے رہنے والے ہر شخص کو حفظِ صحت کا احساس نہ کرایا جائے اور ان کو تن درست رہنے کے ا[illegible]

[illegible] دو گھنٹے دروازوں اور کھڑکیوں کو کھول دیا جائے تاکہ آزادی کیساتھ ہوا کی آمد و رفت ہو سکے اور دھوپ اور روشنی کے پہنچنے سے صحت کے دشمن تباہ ہو سکیں

ہیضہ عموماً کھانے پینے کی چیزوں سے پھیلتا ہے۔ اس کو روکنے کے لیے پانی کو صاف کر کے پینا بہت ضروری ہے۔ کنوؤں کے پانی کو صاف رکھنے کے لیے ان میں پوٹاس پرمنگنیٹ ڈالا جائے۔ اگر کنواں چھوٹا ہو تو اس کے پانی کو جراثیم سے پاک صاف کرنے کے لیے ایک چھٹانک پوٹاس پرمنگنیٹ کافی ہے لیکن اگر کنواں بڑا ہو تو اس میں دو چھٹانک ڈالا جائے۔ ایک ڈول پانی میں پوٹاس پرمنگنیٹ کو حل کر کے کنویں میں ملا کر اچھی طرح جھکول دیں۔ چوبیس گھنٹے کے بعد کنویں کے تمام پانی کو نکال دیں اور اس کے بعد جو پانی جمع ہو اسکو پینے کے کام میں لائیں۔ جن مقامات پر تالابوں اور دریاؤں کا پانی پیا جاتا ہے وہاں پانی کو ابال کر ٹھنڈا کریں اور پھر نتھار کر پییں بعض اوقات نلوں کا پانی بھی خراب ہو جاتا ہے، اس کو بھی جوش دیکر ٹھنڈا کر کے پینا مناسب ہے۔

پانی کے علاوہ جو غذا کھائی جائے اس کے متعلق بھی خاص احتیاط کی ضرورت ہے ہمیشہ تازہ پکی ہوئی غذا کھائی جائے۔ کچی پکی اور خراب سڑی گلی غذا کو

ہتھ بھی نہ لگایا جائے۔ خربوزہ، تربوز، امرود، کھیرا، ککڑی، پھوٹ اور ہر قسم کی گلی سڑی ترکاری اور پھلوں کو ہرگز استعمال نہ کیا جائے۔ ساگ پات اور سبز ترکاریوں کو پکانے سے پہلے پوٹاس پرمنگنیٹ کے محلول پانی سے دھولیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ کھانے کی چیزوں کو ڈھک کر رکھا جائے۔ بازاری کھانے کی چیزوں سے پرہیز کیا جائے، اس لیے کہ ان کے رکھ رکھاؤ کا کوئی خاص خیال نہیں رکھا جاتا۔ ان پر مکھیاں بیٹھتی ہیں، گرد و غبار پڑتا ہے اور ان ذرائع سے ہیضہ کی سمیت یا اس کے جراثیم کھانے کی چیزوں میں داخل ہو جاتے اور تن درست آدمیوں کے جسم میں پہنچ کر ان کو ہیضہ میں مبتلا کر دیتے ہیں۔ دودھ کو جوش دے کر پیا جائے اور تا بعض بادی، دیر ہضم غذا کے کھانے سے نیز پیٹ بھر کر کھانے سے پرہیز کیا جائے۔ کھانے کے ساتھ زرشک یا املی کی چٹنی، سرکہ لیموں اور پیاز، پودینہ جیسی چیزیں ضرور استعمال کی جائیں۔ یہ چیزیں ہاضم ہیں اور ساتھ ہی ہیضہ کے زہر کو دور کرنے کی تاثیر رکھتی ہیں۔ اس بات کا بھی خیال رکھنے کی شدید ضرورت ہے کہ ہیضہ کے دنوں میں خالی پیٹ باہر نہ جائیں، جانے سے پہلے کچھ کھا پی لینا مناسب ہے۔ ہیضہ سے محفوظ رہنے کے لیے انجکشن بھی لگوائے جاتے ہیں۔ اگر اس کے لگوانے میں سہولت ہو تو لگوا لیا جائے ورنہ مذکورہ بالا ہدایتوں پر ضرور عمل کیا جائے۔

ملیریا بخار سے محفوظ رہنے کے لیے بھی صفائی مقدم چیز ہے لیکن واضح رہے کہ اس بخار کو پھیلانے والے مچھر ہیں جو ستمبر کے مہینے میں بکثرت پیدا ہوتے ہیں اور آدمیوں کو کاٹ کر اس بخار کا زہر پھیلاتے ہیں۔ ان مچھروں کی پیدائش کوڑے کرکٹ کے گلنے سڑنے اور گندے پانی سے ہوتی ہے، لہٰذا ان کی پیدائش کو روکنے کے لیے آبادی کے پاس اور گلی کوچوں میں کوڑا کرکٹ گھاس پھونس اور پانی جمع نہ ہونے دیں۔ نالیوں اور بدرووں کو صاف رکھیں۔ پاخانوں، پیشاب خانوں اور غسل خانوں کی صفائی کا بھی خیال رہے۔ اگر ان مقامات پر فینائل پانی میں ملا کر چھڑک دی جائے یا ڈی ڈی ٹی استعمال کی جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ ملیریا پھیلانے والے مچھر تاریکی کو بہت پسند کرتے ہیں۔ روشنی اور ہوا ان کی دشمن ہے، اس لیے الماریوں اور دروازوں کے پیچھے اور تاریک کونوں میں چھپے رہتے ہیں، اس لیے روزانہ ان جگہوں کو جھاڑا جائے۔ اس کے علاوہ مکان میں اگربتی جلائیں۔ گوگل اور گندھک کی دھونی دیں، نیم کے پتے جلا کر ان کی دھونی دیں لیکن یہ واضح رہے کہ گندھک یا نیم کی دھونی دیتے وقت کچھ دیر کے لیے خود مکان سے باہر آ جائیں۔

دواؤں میں سے کونین ملیریا کے لیے بہت اچھی دوا ہے۔ اس کو بطور حفظ ماتقدم بھی استعمال کرتے ہیں اور جب کوئی شخص اس بخار میں مبتلا ہو جاتا ہے تو اس کو دور کرنے کے لیے بھی دیتے ہیں۔ بخار سے محفوظ رہنے کے لیے ڈھائی رتی (۵ گرین) کونین صبح کو تھوڑا سا ناشتہ کرنے کے بعد کھالی جائے اگر کوئی شخص بخار میں مبتلا ہو جائے تو بخار کو دوبارہ آنے سے روکنے کے لیے بخار اتر جانے کے بعد دی جائے۔ اگر کونین کا مکسچر بنا کر دیا جائے تو زیادہ بہتر ہے۔ مکسچر بنانے کا طریقہ یہ ہے کہ کونین ڈھائی رتی (۵ گرین) لے کر سلفیورک ایسڈ ڈائیلیوٹ دس بوند شامل کریں اور تھوڑا تھوڑا پانی ملاتے اور کھرل کرتے جائیں، یہاں تک کہ آدھی چھٹانک پانی مل جائے۔ بس یہ ایک خوراک کونین مکسچر تیار ہو گیا۔ اسی تناسب سے جتنی خوراک چاہیں بنا سکتے ہیں۔

کونین کے علاوہ ہمدرد کی تیار کردہ "کرزین" نامی دوا بھی ملیریا بخار کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔ اس کو ملیریا سے محفوظ رہنے کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں اور اگر ملیریا میں کوئی آدمی مبتلا ہو تو اس صورت میں بھی دے سکتے ہیں۔ ملیریا سے محفوظ رکھنے کے لیے ایک خوراک صبح کو ناشتہ کے بعد پلائیں اور ملیریا کے بخار کو روکنے کے لیے بخار اترنے کے بعد ٹھنڈے بدن ۳-۳ گھنٹے کے وقفہ سے ایک ایک خوراک دیں لیکن یہ واضح رہے کہ اگر مریض کو قبض ہو تو پہلے اس کو دور کر لینا چاہیے۔

ملیریا سے محفوظ رکھنے کے لیے چائے بھی مناسب ہے، بعض لوگ تلسی کے پتوں کی چائے بنا کر بھی پیتے ہیں۔ اس کے پینے سے بخار نہیں آتا اور چڑھا ہوا بخار اتر جاتا ہے۔ اگر مکان میں تلسی کے پودے لگا دیے جائیں تو اس کی بو سے مچھر بھاگ جاتے ہیں اور ملیریا سے نجات مل جاتی ہے۔

کرنجوہ بھی ملیریا سے محفوظ رکھنے اور ملیریا بخار کو دور کرنے کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ اس کے سبز پتے نو ماشے لے کر نو کالی مرچوں کے ساتھ پیس چھان کر پینے سے ملیریا بخار پاس بھی نہیں پھٹکتا۔ اگر کوئی شخص ملیریا بخار میں مبتلا ہو تو اس کے پلانے سے اچھا ہو جاتا ہے۔ یہی فائدہ اس کے پھلوں کے مغز (مینگ) سے بھی حاصل ہوتا ہے۔ تقریباً ایک تولہ مغز کرنجوہ لے کر ایک ماشہ کالی مرچوں کے ساتھ پیس کر پانی میں گوندھیں اور دو رتی کی گولیاں بنا کر رکھ چھوڑیں اور بوقت ضرورت استعمال کریں۔

دنیا کے دسترخوان پر مختلف قوموں کے پسندیدہ کھانے

"کائنات کا انحصار زندگی پر ہے اور زندگی کا انحصار خوراک پر۔"

"مجھے یہ بتائیے کہ آپ کیا کھاتے ہیں اور میں آپ کے متعلق سب باتیں بتا دوں گا۔"

"قوموں کی قسمت کا انحصار ان کی خوراک پر ہے۔"

کتنے صحیح ہیں یہ مقولے! کسی قوم کی خوراک سے اس قوم کے متعلق جو رائے قائم کی جاسکتی ہے، علم الاقوام اور عمرانیات اور دینیات کے ماہروں، جغرافیہ دانوں اور مورخوں کی رائے سے زیادہ صحیح اور زیادہ گہری ہوتی ہے۔

انگلستان کی ایک سربرآوردہ خاتون کاؤنٹس مالفی نے تمام قوموں کے کھانوں کے متعلق ایک کتاب لکھی ہے۔ اس کتاب میں انھوں نے بڑی محنت اور تلاش و جستجو سے تمام قوموں کے کھانوں کے اجزائے ترکیبی اور تیاری کے طریقے درج کیے ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ اس کتاب کے اقتباسات جو ہم ذیل میں درج کرتے ہیں بہت دلچسپی سے پڑھے جائیں گے۔

کھانے کی چیزیں تو قریب قریب سب ملکوں میں ایک ہی ہیں۔ فرق اجزائے ترکیبی اور تیاری کے طریقوں میں ہوتا ہے۔ پھر صدیوں کے رواج اور استعمال کے بعد ہر قوم کے کچھ کھانے مخصوص ہو جاتے ہیں۔ ایسا کم ہوتا ہے کہ ایک قوم کے مخصوص کھانے دوسری قوم کو بھی اتنے ہی پسند آئیں لیکن پھر بھی بعض کھانے اکثر قوموں میں مشترک ہوتے ہیں۔ صرف اجزا میں تھوڑا سا فرق ہوتا ہے اور تیاری کی ترکیب عموماً مختلف ہوتی ہے۔ موجودہ دور میں مختلف قومیں ایک دوسرے سے زیادہ قریب ہوتی جاتی ہیں اور میل جول بڑھتا جاتا ہے۔ ممکن ہے کچھ عرصے بعد ان مشترک کھانوں میں اس قدر یکسانیت پیدا ہو جائے کہ "عالمی دسترخوان" کی زینت بن جائیں اور ہر قوم ان کھانوں کو اپنے مخصوص کھانے سمجھنے لگے۔

کاؤنٹس صاحبہ موصوفہ نے مختلف قوموں کے پسندیدہ کھانوں کے سلسلے میں ان قوموں کے متعلق چند دلچسپ باتیں بھی بیان کی ہیں جن سے ان کی بعض خصوصیات واضح ہو جاتی ہیں، مثلاً "کورسیکا میں ہر قسم کی خام اشیا موجود ہیں.... ان کی طباخی میں بڑی سادگی ہے۔ اس پر بیرونی ممالک کا کوئی اثر نہیں پڑا ہے۔ اس جزیرے میں غیر ممالک کے لوگوں کو پسند نہیں کیا جاتا۔ وہ اپنے باورچی خانہ کے معاملات میں کسی کی دخل اندازی پسند نہیں کرتے۔"

جب ایک مشہور چینی ریسٹوران کے باورچی سے پوچھا گیا کہ اپنے ملک کے کھانوں کا کچھ حال بتاؤ تو بولا "ہمارے کھانوں کا حال ہم سے نہ پوچھیے۔ چینی طباخی دوسرے ملکوں والے بالکل نہیں سمجھتے۔ اور اگر فرض کیجیے ہم کچھ باتیں آپ کو بتائیں تو ہم آپ کی نظروں سے گر جائیں گے۔"

"ڈچ باورچی خانہ —— ایک پاک صاف بے داغ مقدس مقام۔"

"ڈنمارک والے بڑے پُرخور ہوتے ہیں۔ ان کے ہاں ہنس بہت بڑے بڑے ہوتے ہیں۔ ان کا گوشت پکانا آسان نہیں ہے۔ ایک ہنس ایک آدمی کی ضرورت سے زیادہ ہوتا ہے اور دو آدمیوں کی ضرورت پوری کرتا ہے۔"

کی لذت کا سامان کریں۔

فرانس

طباخی کا فن اور طباخی کی سائنس فرانس کے لیے مخصوص ہیں۔ فرانسیسی پُرخور اور پیٹو نہیں ہوتے، مگر اس کے ساتھ ایک فرانسیسی بھی ایسا ملنا مشکل ہے جو خورونوش کے معاملے میں نفاست پسند نہ ہو۔ فرانسیسی فطری طور پر کھانوں کے شوقین ہوتے ہیں اور کھانے کا بہت احترام کرتے ہیں۔ وہ کھانا کھانے سے ذہنی، ذوقی اور جمالیاتی مسرت حاصل کرتے ہیں۔ یہ ہو سکتا ہے کہ دوسرے ملکوں میں اچھے باورچی ہوں۔ یہ بھی ہو سکتا ہے کہ دوسرے ملک بہت عمدہ اور بہت لذیذ کھانے تیار کرتے ہوں، لیکن باورچی کے فن میں فرانس نے جو کمال حاصل کیا ہے وہ اسی کا حصہ ہے۔

فرانسیسی باورچی کا جدید دور انقلاب فرانس کے بعد سے شروع ہوتا ہے اور بڑی حد تک اطالوی باورچی کا رہین منت ہے۔ یہ فن وہاں چودھویں لوئی کے زمانے میں اپنے نقطۂ عروج کو پہنچ گیا تھا۔ لوئی صرف خوش خوراک ہی نہیں تھا بلکہ خود بھی کھانا پکانے کے فن سے واقف تھا۔ جدید فرانس کے بہت سے کھانے اسی کے زمانہ میں ایجاد ہوئے۔

فرانس کے کسان بھی اپنے حدود میں بہت خوش خوراک ہیں اور کسانوں کے بہت سے کھانے متوسط طبقے کے لوگوں کے دسترخوانوں پر نظر آتے ہیں۔ فرانس کی عورتیں خواہ وہ کسی طبقہ کی کیوں نہ ہوں اس کھانے کا جوان کے گھر میں کھایا جاتا ہو اتنا ہی خیال رکھتی ہیں جتنا اپنے بناؤ سنگھار کا۔

اب نیچے فرانس کے چند کھانے اور ان کے بنانے کی ترکیب درج کرتے ہیں:۔

پاآفیو (سوپ)

پاآفیو کا فرانس میں بڑا رواج ہے اور ہر متوسط طبقے کے گھر میں ہفتہ میں دو مرتبہ ضرور تیار کیا جاتا ہے۔ اچھا پاآفیو تیار کرنے کے لیے وقت اور تحمل اور مستقل مزاجی کی ضرورت ہے۔ اس لیے کہ گھنٹوں نرم آنچ پر پکانے کے بعد ہی ہڈیوں کا جوہر نکالا جا سکتا ہے اور کم سے کم گھنٹہ بھر تک برابر اُتارتے رہنے کے بعد ہی یہ جوہر چکنائی سے پاک کیا جا سکتا ہے۔ اگر نہ ہوئیں تو گوشت اور ہڈیاں کتنی ہی عمدہ اور تازہ کیوں نہ تیار نہیں ہو سکتا۔

اجزائے ترکیبی:۔ $2\frac{1}{2}$ پونڈ تازہ عمدہ گوشت، ایک پونڈ یا ۲ اونس شلجم، ۳ پیاز کی گانٹھیں جن میں سے ایک میں دو لہسن کی پوتھیاں ٹھونس دینی چاہییں، ایک اونس چقندر، تھوڑی سی اجوائن، نمک اور تقریباً ایک سیر پانی۔

تیاری کا طریقہ:۔ ایک ساس پان یا کڑھائی یا دیگچی میں ٹھنڈے پانی کے اندر ہڈیاں ڈال دو۔ پھر انہیں جوش دو۔ جب جھاگ اٹھنے لگیں تو بہت احتیاط سے انہیں اتارتے رہو۔ کئی گھنٹے تک اسی طرح انہیں ابلنے دو۔ جتنی زیادہ دیر تک ہڈیاں ابلیں اچھا ہے۔ اگر ایندھن کے زیادہ خرچ ہونے کا خیال ہو تو بھی کم سے کم چار گھنٹے ضرور ابالنا چاہیے۔ جب ہڈیاں اچھی طرح ابل جائیں تو ایک صاف کپڑا لے کر اسے ٹھنڈے پانی میں تر کر کے نچوڑ لیں۔ اور اس میں یخنی انڈیل کر کوئی دوسرا برتن نیچے رکھ کر چھان لو۔ ان ہڈیوں کو کسی برتن میں ٹھنڈی جگہ رکھ دو اور اگلے دن جو چربی ان پر جم گئی ہو تو اسے نکال دو۔ اب گوشت کی بوٹیاں ان ہڈیوں میں ملا کر پھر ابلنے کو رکھ دو اور [illegible] ٹھنڈے پانی کے بھی [illegible] رہو۔ اس سے [illegible] ترکاریاں اور نمک دیگچی میں ڈال دو [illegible]

ہے، اسی طرح ساڑھے تین گھنٹے تک برابر ابلنے دو یہاں تک کہ گوشت بالکل گل جائے، اس کے بعد بوٹیوں کو کڑھائی سے نکال لو اور کپڑا تر کر کے اور نچوڑ کر اس میں یخنی رکھو اور چھان لو۔ اب پاآفیو استعمال کرنے کے لیے تیار ہے۔

لے بولی لی

پاآفیو کی دیگچی میں جو گوشت کی بوٹیاں تھیں انھیں پلیٹ میں رکھ کر اور ان کے چاروں طرف پاآفیو والی ترکاریاں رکھ کر اس پر پاآفیو یعنی سوپ کے چند چمچے ڈال دو، پھر اس پر نمک چھڑک دو اور اس کے اوپر چھوٹی ککڑی کے ٹکڑے اور ٹماٹر کاٹ کر رکھ دو۔ یہی بولی لی ہے۔

راگوڈی موتاں (بکری کا اسٹو)

یہ اسٹو بھی فرانس کی قومی قاب شمار ہوتا ہے اور بہت قدیم زمانہ سے سارے فرانس میں مقبول ہے۔

اجزائے ترکیبی:۔ دو پونڈ بکری کی سامنے کی دست، سینہ اور گردن کے بیچ کا حصہ۔ دو دو اونس کی بوٹیاں بنا لو۔ دو اونس چربی (ہمارے ہاں چربی کی جگہ گھی استعمال کیا جا سکتا ہے)، ایک اونس آٹا، تقریباً ڈیڑھ سیر پانی، ملی جلی ترکاریاں، ایک گانٹھ ادرک کی، ایک درجن پیاز، دو پونڈ آلو۔

ساس پان یا دیگچی میں چربی ڈالو اور جب وہ پگھل جائے تو گوشت کی بوٹیاں اس میں تلو۔ نمک، کالی مرچ اور ایک چٹکی شکر بھی اس میں ڈال دو اور تیز آنچ پر بوٹیوں کو اِدھر اُدھر ہلاتے ہوئے تلتے رہو یہاں تک کہ بوٹیاں سرخ ہو جائیں۔ اب اس میں سے چربی نکال لو اور بوٹیوں پر آٹا چھڑک دو اور انھیں چمچے سے ہلاتے ہوئے پکاتے رہو، یہاں تک کہ آٹا سرخ ہو جائے، اب پانی ڈالو اور خوب چمچے سے چلا دو تاکہ آٹا کڑھائی کی تہ میں نہ بیٹھ جائے بلکہ پانی میں مل جائے۔ جب اُبال آ جائے تو نمک اور سیاہ مرچ چھڑک دو اور ادرک اور کٹے ہوئے آلو بھی ڈال دو اور ایک گھنٹے تک پکنے دو۔ اب پیاز کاٹ کر تل لو۔ اتنی تلو کہ وہ ہلکی سنہری ہو جائے۔ اب گوشت کی بوٹیاں دیگچی سے نکال لو اور کسی دوسرے برتن میں رکھ دو۔ اب اس پر پیاز اور آلو ڈال دو۔ راگوڈی موتاں تیار ہو گیا۔

پومے ڈے ٹیرے پان نیوف (آلو کی تلی ہوئی قاشیں)

یہ بات مسلم ہے کہ ترکاریاں ہند و پاکستان سے بہتر کہیں نہیں

جاتی ہیں اور ملکوں میں ترکاریاں زیادہ ترکچی اور ابلی ہوئی کھاتے ہیں۔ آلو قریب قریب سب ملکوں میں شوق سے کھایا جاتا ہے اور اس کو طرح طرح سے پکاتے ہیں۔

پومے ڈے ٹیرے آلو کی تلی ہوئی قاشیں ہیں اور ہمارے ملک میں بھی قریب قریب اسی طرح بنائی جاتی ہیں جیسے فرانس میں۔ پومے ڈے ٹیرے کے تیار کرنے میں پہلی بات یہ ہے کہ آلو کی لمبی قاشیں کاٹی جائیں اور سب قاشیں لمبائی اور موٹائی دونوں حیثیتوں میں یکساں ہوں۔ دوسری بات یہ کہ آلو کی قاشیں تیل میں تلنی چاہییں۔ تیل کے سوا اور کوئی چکنائی آلو کے لیے ٹھیک نہیں رہتی۔

اجزائے ترکیبی:- ایک سائز کے چند سخت سخت آلو، تیل اور نمک

تیاری کا طریقہ:- ہر آلو کو چھیل کر چاقو سے چوکور بنا لو پھر آدھ انچ سے کچھ کم موٹی قاشیں کاٹ لو۔ قاشیں سب برابر کی ہوں۔ کاٹنے میں بہت احتیاط برتنے کی ضرورت ہے، کیونکہ اگر کچھ قاشیں موٹی اور کچھ پتلی ہوئیں تو ٹھیک تلی نہ جا سکیں گی۔ اب ان قاشوں کو ایک صاف کپڑے سے خشک کر لو اور ایک گہری کڑھائی میں تیل بھر کر خوب گرم کر لو، جب تیل اچھی طرح گرم ہو جائے تو آلو کی قاشیں اس میں ڈال کر تل لو اور جب قاشیں سنہرے رنگ کی ہو جائیں تو انھیں تیل سے نکال لو اور ایک صاف کپڑے پر رکھ دو اور جب ان میں سے سب تیل نکل جائے تو قاشوں کو پانچ منٹ کے لیے بھٹی میں رکھ کر نکال لو۔ پومے ڈے ٹیرے تیار ہو گیا۔

اب اور کھانوں کے لیے اگلے مہینے کے ہمدرد صحت کا انتظار کیجیے۔



صحتِ نفس

(لفٹیننٹ کرنل ایم۔ ایچ ستار)

رَضِیَ اللّٰہُ عَنْھُمْ وَرَضُوْا عَنْہُ ذٰلِکَ الْفَوْزُ الْعَظِیْمُ (۵:۱۱۹)
(اللہ ان سے راضی ہوا اور وہ اس سے، یہی بڑی کامیابی ہے)

لیکن اگرچہ اب صلاحیت اور گمراہی کھل چکی ہے (۲:۲۵۶) تاہم ایسے لوگ بہت سے ہیں جو اپنے رب کے ملنے پر یقین نہیں رکھتے (۸:۳۰) اور دنیوی زندگی کے صرف بعض مظاہر جان کر انفعالی یا جذباتی حد پر اس سے اتنے وابستہ ہوجاتے ہیں کہ وہ صرف بیرونی نظر کو کھو بیٹھتے ہیں بلکہ صرف حیوانی خواہشات کی تشفی کے لیے اپنی عقل کو بھی محکوم بنا بیٹھتے ہیں۔

اَفَرَاَیْتَ مَنِ اتَّخَذَ اِلٰھَہٗ ھَوٰہُ وَاَضَلَّہُ اللّٰہُ عَلٰی عِلْمٍ وَّخَتَمَ عَلٰی سَمْعِہٖ وَقَلْبِہٖ وَجَعَلَ عَلٰی بَصَرِہٖ غِشٰوَۃً (۴۵:۲۳)
(بھلا دیکھو تو اس شخص کو جس نے اپنا حاکم (معبود) اپنی خواہش کو ٹھہرایا اور اللہ نے اسے جان بوجھ کر راہ سے بھٹکا دیا اور اس کے کان و دل پر مہر کردی اور اس کی آنکھ پر پردہ ڈال دیا)

وہ اس بات کو بھولتے ہوئے کہ اسے ایک تنہا مخلوق سے ممتاز بنایا گیا ہے اور اصلاً وہ ایک ملت واحدہ سے تعلق رکھتا ہے، بسا اوقات اتنا حریص ہوجاتا ہے کہ وہ نہ صرف اپنی ملت یا قوم کے حق میں مخالف ثابت ہوتا ہے بلکہ اپنے توازن کو میدان یا عقل سراں سی رہا کر خود اپنی شخصیت کو بھی بگاڑ لیتا ہے۔ اس صورت سے وہ جانوروں تک سے بدتر ہوجاتا ہے۔

لَقَدْ خَلَقْنَا الْاِنْسَانَ فِیْٓ اَحْسَنِ تَقْوِیْمٍ ثُمَّ رَدَدْنٰہُ اَسْفَلَ سٰفِلِیْنَ اِلَّا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا الصّٰلِحٰتِ (۹۵:۴-۶)
(ہم نے انسان کو بہت خوبصورت ترکیب سے پیدا کیا ہے، پھر ہم نے اس پست حالت والوں سے بھی پست کردیا، سوائے ان لوگوں کے جو ایمان لائے اور جنھوں نے اچھے کام کیے)

نفس کا ایک حصہ، نفس لوّامہ، یا ملامت انگیز روح، تعلیم اور ہدایت کی بدولت آدمی کو اس زیادتی پر ملامت کرتی ہے اور قدرتاً غیرت دلانے کے ساتھ اس کو پریشان کرتی رہتی ہے۔

اِنَّ الظّٰلِمِیْنَ لَفِیْ شِقَاقٍ بَعِیْدٍ (۲۲:۵۳) (برے کام کرنے والے بڑی مخالفت میں ہیں)

سرکش جبلات کو اپنے حال پر آزاد چھوڑ دیا جائے تو وہی آدمی کے شیطان بن جاتے ہیں جو لاشعور میں خود اس کی حرص اور مخالفت کو اس کی نظر میں اتنا خوش نما بنا دیتے ہیں کہ وہ ان کے اثر سے خدا کا انکار کرکے کافر یا منافق دریا کار بن جاتا ہے اور کہتا ہے کہ وہ یقین کرتا ہے لیکن درحقیقت وہ یقین نہیں رکھتا۔ نتیجۃً وہ ان لوگوں میں سے ہوجاتا ہے جو زندگی کے کسی جزوی نظریے کی بنا پر خود اپنی خواہشوں کی تعریف و تحسین کرکے انھیں دیوتاؤں اور معبودوں کے درجے تک بڑھا دیتا ہے مثلاً طاقت یا دولت کی خواہش، فنونِ لطیفہ یا فلسفے کی خواہش، اور بعض اوقات خود اپنے مذہب کی خواہش۔ وہ اس خواہش پرستی کی بدولت بت پرست یا مشرک بن جاتا ہے۔ یہ اور حقیقت سے انحراف کر دوسرے طریقے آدمی کو مزید الجھن اور کشمکش میں ڈال دیتے ہیں اور آخرکار انکی بدولت اسکے سچ مچ دیوانہ تک بننے کی نوبت آسکتی ہے۔

اِنَّ الْمُجْرِمِیْنَ فِیْ ضَلٰلٍ وَّسُعُرٍ (۵۴:۴۷)
(یہ مجرمین (کفار) بڑی غلطی اور حماقت (دیوانگی) میں (مبتلا) ہیں)

اِسلام میں زندگی کا نمونہ

خدا آدمی سے یہ مطالبہ نہیں کرتا کہ وہ اس کی اور اسکے فطری قوانین کی ذلت آمیز محکومی اختیار کرے جیسا کہ باقی مخلوقات کے معاملے میں ہے بلکہ وہ آدمی سے مطالبہ کرتا ہے کہ آدمی اپنی انفرادی و معاشری زندگی کے صحتمندانہ نشو ونما کے لیے ان قوانین پر تسلّط و تحکّم حاصل کرے۔ اس بارے میں اسے زیادہ سے زیادہ آزادی دی گئی ہے لیکن غیر ضروری نزاع اور کشمکش سے بچانے کیلیے اسے چند فرائض ادا کرنے پڑتے ہیں اور چند تحدیدات (حدود) کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے، جیسا کہ عام طب کی صورت ہے۔ یہ فرائض موزوں غذا، ہوا اور مشروبات کی سربراہی کی طرح تمام تر انسان اور اس کی قوم کی بھلائی کیلیے ہیں اور جو شخص بھی ان سے روگرداں یا منحرف ہوتا ہے وہ خود اپنی شخصیت کیلیے خطرہ مول لے کر ایسا کرتا ہے۔

وَمَنْ یَّکْسِبْ اِثْمًا فَاِنَّمَا یَکْسِبُہٗ عَلٰی نَفْسِہٖ (۴:۱۱۱)
(جو شخص کچھ گناہ کا کام کرتا ہے تو وہ فقط اپنی ذات پر اس کا اثر پہنچاتا ہے (اپنے ہی آپکو نقصان پہنچانے کیلیے ایسا کرتا ہے)

اس بات کا اعتراف کرنے کیلیے کہ آدمی خود بخود ایک ہستی نہیں ہے بلکہ خدا اور کائنات کے ساتھ متحرک باہمی رابطہ رکھتا ہے، قرآن آدمی کو ایک بڑی صداقت کا علم بردار سمجھتا ہے جس کی نسبت عقل و فہم اور نصیحت کے توسط سے اپیل کی جانی چاہیے جیسا کہ آیاتِ ذیل میں ہے۔

وَابْتَغِ فِیْمَآ اٰتٰکَ اللّٰہُ الدَّارَ الْاٰخِرَۃَ وَلَا تَنْسَ نَصِیْبَکَ مِنَ الدُّنْیَا وَاَحْسِنْ کَمَآ اَحْسَنَ اللّٰہُ
(اور یہ بھی کہا کہ تجھے خدا تعالیٰ نے جتنا دے رکھا ہے اس میں عالمِ آخرت کی بھی تلاش کیا کرو اور دنیا سے اپنا حصّہ آخرت میں لے جانے کو مت بھولو اور جیسے اللہ نے تمہارے ساتھ

إِلَيْكَ وَلَا تَبْغِ الْفَسَادَ فِي الْأَرْضِ (۲۸:۷۷)
احسان کیا ہے تم بھی بندوں کے ساتھ (بھلائی) کرو اور دنیا میں فساد کے خواہاں نہ ہو)

خود اللہ کا ذاتی تعلق انسان کے ساتھ تقابلی نوعیت کا ہے۔ آدمی کو اپنا طریق زندگی اختیار کرنا اور اس کی پیروی کے لیے ضروری جدوجہد کرنا پڑتا ہے (اس کے بالمقابل) اللہ ہدایت اور فضل و کرم کی ذمہ داری لیتا ہے اور اس کی حدود کا اعتراف کرتا ہے (کہ کیا کیا اور کتنی ہیں) اسلام میں نماز، روزہ، حج، زکوٰۃ کی ادائی اور منکرین کی زیادتی کے خلاف جہاد کے اعمال ہیں۔ مگر بہرصورت یہ اعمال محض رسوم نہیں ہیں جو کسی تشبیہی دیوتا کو خوش کرنے کے لیے اختیار کیے جاتے ہوں بلکہ یہ ذات اور قوم کی بھلائی کے لیے صحت مندانہ اعمال ہیں ان کا نہ برتنا گناہ کا موجب ہوتا ہے لیکن یہ گناہ صاحب احساس کے اندر پایا جاتا ہے جسے مخلصانہ تاسف اور دوبارہ فوری عمل خیر کے ذریعہ ختم کیا جا سکتا ہے۔

ماحول کے ساتھ بھی آدمی کا ارتباط متحرک نوعیت کا ہے۔ آدمی کا دارومدار طبعی اور معاشرتی ماحول پر رہتا ہے لیکن یہ صورت بھی اپنی نوبت پر اسکے اقتدار اور دائرہ اثر کی محکوم ہے۔ اسلام آدمی کو فطرت کے مظاہر — دن اور رات کا ایک دوسرے کے بعد آنا، زمین، ہوا، پانی اور آگ کے خواص و صفات، پیدائش و موت کے اسرار، ارتقا اور انحطاط کے مشاہدہ کا حکم ان چیزوں کے لیے معین اور ناقابل تغیر فطری قوانین کی شہادت بہم پہنچانے کے لیے دیتا ہے جنہیں آدمی کو کام میں لانا اور پوری طرح اپنے امکانات کی تحقیق و تشکیل کے لیے ان پر تصرف کرنا چاہیے۔ یہ نہیں کہ وہ صرف حیوانی خواہشوں کی تسکین کے لیے انہیں استعمال کرے۔ اس طرح تمام کائنات آدمی کے قبضہ و تصرف کے دائرے میں مسخر کر دی گئی ہے اور اس میں کسی اصول و ضابطہ کی تحدید اس کے سوا نہیں ہے کہ تم پیمانہ پورا کر دو (عدل و انصاف سے کام لو)

وَأَوْفُوا الْكَيْلَ وَزِنُوا بِالْقِسْطَاسِ الْمُسْتَقِيمِ (۱۷:۳۵)
(اور جب ناپ کر دو تو پورا ناپو اور صحیح ترازو سے تول کر دو)

إِنَّ فِي خَلْقِ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ وَاخْتِلَافِ اللَّيْلِ وَالنَّهَارِ وَالْفُلْكِ الَّتِي تَجْرِي ... لَآيَاتٍ لِقَوْمٍ يَعْقِلُونَ (۲:۱۶۴)
(بے شبہ آسمانوں اور زمین کے بنانے اور یکے بعد دیگرے رات اور دن کے آنے میں اور جہازوں میں جو سمندر میں چلتے ہیں آدمیوں کے نفع کی چیزیں اور اسباب لیکر اور بارش کے پانی میں جو اللہ نے آسمان سے برسایا، پھر اس سے زمین کو اسکے خشک ہونے کے بعد ترو تازہ کیا اور ہر قسم کے حیوانات اس میں پھیلائے اور ہواؤں کے بدلنے میں اور ابر میں جو زمین و آسمان کے درمیان معبد (اور معلق) رہتا ہے ان لوگوں کے لیے جو عقل سلیم رکھتے ہیں (توحید کے) دلائل موجود ہیں۔)

قُلْ مَنْ حَرَّمَ زِينَةَ اللَّهِ الَّتِي أَخْرَجَ لِعِبَادِهِ وَالطَّيِّبَاتِ مِنَ الرِّزْقِ (۷:۳۲)
(کہہ دو اے محمد کہ کس شخص نے اللہ کی اس زینت کو جو اس نے اپنے بندوں کے لیے بنائی ہے اور کھانے پینے کی حلال چیزوں کو حرام کیا ہے؟)

قُلْ إِنَّمَا حَرَّمَ رَبِّيَ الْفَوَاحِشَ مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ وَالْإِثْمَ وَالْبَغْيَ بِغَيْرِ الْحَقِّ وَأَنْ تُشْرِكُوا بِاللَّهِ مَا لَمْ يُنَزِّلْ بِهِ سُلْطَانًا (۷:۳۳)
(کہہ دو، میرے رب نے صرف بے حیائی کی باتوں کو حرام کیا ہے، ان میں سے جو کھلی ہوئی ہیں اور جو چھپی ہوئی ہیں، اور گناہ کو اور ناحق کی زیادتی کو اور اس بات کو کہ تم اللہ کا شریک کرو جس کی اس نے کوئی سند نہیں اتاری)

فَمَنِ اضْطُرَّ فِي مَخْمَصَةٍ غَيْرَ مُتَجَانِفٍ لِإِثْمٍ فَإِنَّ اللَّهَ غَفُورٌ رَحِيمٌ (۵:۳)
(پھر جو کوئی بھوک میں لاچار ہو جائے لیکن گناہ پر مائل نہ ہو تو اللہ بخشنے والا اور مہربان ہے)

جہاں تک معیشت کا تعلق ہے اسلام بجز قمار، سود، اور ذخیرہ اندوزی کے روزی کمانے کے ہر معقول وسیلے کی اجازت دیتا ہے۔ ہر گوارا اور حلال چیز سوائے خون، مردار اور سؤر کے کھائی جا سکتی ہے۔ الکحل اور دوسری نشآور اشیا اپنے برے اثرات کی وجہ سے حرام کر دی گئی ہیں ہر شخص جائداد پر حق رکھتا ہے جس سے اسے انسان کے بنائے ہوئے کسی قانون سے محروم نہیں کیا جا سکتا۔ ... وراثت کے مخصوص ... کی ...

ہے ... ہر ایک کی مرضی پر ختم ہونے کی صلاحیت رکھتا ہے اور عورت کو غلام بنانے کے لیے یہ کوئی ناقابل انقطاع مقدس حلف یا عہد و پیمان نہیں ہے۔

وَلَهُنَّ مِثْلُ الَّذِي عَلَيْهِنَّ بِالْمَعْرُوفِ وَلِلرِّجَالِ عَلَيْهِنَّ دَرَجَةٌ (۲:۲۲۸)
(اور عورتوں کیلئے بھی حقوق ہیں جو ان ہی حقوق کے مثل ہیں جو خود ان عورتوں پر ہیں البتہ مردوں کا درجہ ان کے مقابلے میں کچھ بڑھا ہوا ہے)

طلاق بہرصورت اللہ کی نظروں میں قابل نفرت ہے۔ اس لیے مخصوص حالات سے نمٹنے کے لیے محدود قسم کے تعدد ازدواج کی اجازت دی گئی ہے اور اس کے ساتھ ہی اس کی حالت خواہ تنبیہ کر دی گئی ہے کہ عورتوں کے ساتھ ظلم و بے انصافی نہ ہونے پائے۔ زیورات کو چھپانے اور حسن کی نمائش سے پرہیز کرنے کے ذریعے شہوانی ترغیب سے منع کیا گیا ہے۔ زنا کا جرم قابل سزا ہے اور معاشرے کو آزادانہ جنسی تعلقات اور جنسی زناکاری سے محفوظ رکھنے ایسے مجرم کو برسر مجمع عام (مقررہ تعداد میں) کوڑوں کی سزا دی جا سکتی ہے۔

معاشرتی تعلقات میں اسلام اخوت کی دعوت دیتا ہے جو آدمی کی مشترک اصلیت اور مشترک مقصد و روش پر مبنی ہے اس کی بنیاد محض جبری مساوات پر نہیں ہے۔ وہ حیاتیاتی اور معاشرتی اختلافات کو تسلیم کرتا ہے اور

[illegible]

اسلام امیر والیڈر کی اطاعت اور ملازموں کی بہبودگی کا مطالبہ کرتا ہے۔ یہاں ان سب لوگوں کے درمیان تعاون موجود ہے جو خدا پر یقین رکھتے ہیں اور نیک کام کرتے ہیں بلکہ بدکاروں کی چالوں کا مقابلہ کرنے میں ثابت قدمی دکھانے میں۔ جو انصاف مساوات پر مبنی ہوتا ہے اسے خصوصیت کے ساتھ تقویت حاصل ہوتی ہے اور یہاں ہر دس میں سے ایک آدمی کو قتل کرا دینے والی کسی مساوات کا تصور کارفرما نہیں ہے۔

إِنَّ اللَّهَ يُحِبُّ الْمُقْسِطِينَ (بے شک اللہ انصاف کرنے والوں سے محبت رکھتا ہے) (۹: ۴۹)

خطرناک جرائم کے لیے مثالی سزا مقرر ہے مگر اس ضمن میں جان جانے تک کے لیے عفو و درگزر اور رعایت کی گنجائش رکھی گئی ہے۔ اسلام میں معاشرتی نیکیوں پر بار بار زور دیا گیا ہے اور جو خرابیاں عیش و آرام سے پیدا ہوتی ہیں ان کی بڑی شدت سے مذمت کی گئی ہے۔ اس طرح سادگی، ایمانداری، سچائی، حیاداری، مہربانی اور امداد و اعانت صحت مند شخصی تعلقات کے اصولی پول ہیں چال چلن یا رویہ کے صحت مند اطوار کی دوسروں کو تعلیم دینا اور مضرت رساں اعمال کے خلاف اوروں کو متنبہ کرنا ہر شخص کا فرض ہے۔ ایک مسلمان کو گزشتہ غلطیوں پر کڑھنے اور خوف زدہ اداس ہونے کی ضرورت نہیں۔ لیکن موزوں مواقع پر تنفر اور کراہیت کے تمام جذباتی مظاہروں کی اجازت ہے۔

وَاعْبُدُوا اللَّهَ وَلَا تُشْرِكُوا بِهِ شَيْئًا وَبِالْوَالِدَيْنِ إِحْسَانًا وَبِذِي الْقُرْبَىٰ ... تا إِنَّ اللَّهَ لَا يُحِبُّ مَنْ كَانَ مُخْتَالًا فَخُورًا (۴:۳۶)

(اللہ کی عبادت کرو اور اس کے ساتھ کسی چیز کو شریک نہ کرو، والدین کے ساتھ، اہل قرابت کے ساتھ، یتیموں کے ساتھ، غریبوں اور پاس والے پڑوسی کے ساتھ اور دور والے پڑوسی کے ساتھ بھی اور راہ گیر اور ان لوگوں کے ساتھ بھی جو تمہارے مالکانہ قبضہ میں ہیں اچھا معاملہ کرو۔ بے شک اللہ ایسے لوگوں سے محبت نہیں کرتا جو مغرور اور شیخی خور ہوں)

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا كُونُوا قَوَّامِينَ بِالْقِسْطِ ... تا فَإِنَّ اللَّهَ كَانَ بِمَا تَعْمَلُونَ خَبِيرًا (۴:۱۳۵)

(اے ایمان والو، انصاف پر خوب قائم ہونے والے اور اللہ کے لیے گواہی دینے والے رہو اگرچہ وہ اپنی ہی جانوں پر ہو یا والدین اور دوسرے رشتہ داروں کے مقابلے میں ہو، وہ شخص دولت مند ہو یا فقیر دونوں کے ساتھ اللہ کو زیادہ تعلق ہے، اس لیے خواہش نفس کی پیروی نہ کرو ایسا نہ ہو کہ تم حق سے ہٹ جاؤ اور اگر تم کج بیانی یا پہلوتہی کرو گے تو بے شبہ اللہ تمہارے سب اعمال کی پوری خبر رکھتا ہے)

اسلام معجزے جیسی بنیاد پر کوئی ادعا نہیں کرتا۔ پھر بھی وہ انسانی شخصیت کے غیر محدود امکانات واضح کرنے کے لیے ابجلی عہد سے بہت سے غیر معمولی واقعات بیان کرتا ہے۔ اسلام میں دنیوی اور دینی تعلیم کے درمیان کوئی تفریق نہیں۔ تمام تعلیم بشمول سائنس، آرٹ، فنی تربیت اس حد تک مذہبی ہے کہ وہ صحت مند شخصیتوں کے ارتقا میں اپنا حصہ ادا کرتی ہے۔ اسلام شعوری تفہیم کا اور اپنے طریق زندگی کو بہ رضا و رغبت قبول کرنے کا مطالبہ کرتا ہے۔ اس طرح وہ اوسط اخلاقی محاسن اور طبائع کو فرض کرتا ہے اور اسی لیے مذہب میں بچوں کی ناصحانہ تعلیم سے اجتناب کرتا ہے۔ سائنس اور آرٹ اس حد تک اچھے ہیں کہ وہ مدد دیتے ہیں اور تفنن کرتے ہیں لیکن اگر ان سے دلی تعلق اور ان کا احترام زندگی پر چھا جائے اور آدمی کو اس کے فرائض اور ذمہ داریوں سے ہٹا دے تو یہ صورت بت پرستانہ بن جائے گی۔

اسلام اس مفہوم میں جو اس سے منسوب کیا جاتا ہے قطعی اعتبار سے تقدیری نہیں۔ خدا انسان کو یہ حکم نہیں دیتا کہ وہ موجودہ حالات کو ایک ناگزیر خرابی کی حیثیت سے قبول کرے بلکہ وہ اسے حکم دیتا ہے کہ ترقی کیلئے جدوجہد سے کبھی ہاتھ نہ اٹھائے۔ دوسری طرف وہ زندگی گزارنے میں ہمت و استقلال کا مطالبہ کرتا ہے۔

فَإِنَّ مَعَ الْعُسْرِ يُسْرًا، فَإِذَا فَرَغْتَ فَانْصَبْ وَإِلَىٰ رَبِّكَ فَارْغَبْ (۹۴:۶-۸)

(بے شک مشکلات کے ساتھ آسانی ہے تو جب تم (احکام کی) تبلیغ سے فارغ ہو جایا کرو تو (اپنی ذات خاص سے متعلق) دوسری عبادتوں میں محنت کیا کرو اور اپنے رب ہی کی طرف توجہ رکھو)

مَنْ عَمِلَ صَالِحًا فَلِنَفْسِهِ (۴۱:۴۶)

(جو شخص بھی نیک کام کرتا ہے تو وہ اپنی ہی بھلائی کے لیے کرتا ہے)

اسلامی روش کے سابق الذکر بیان کی نسبت مکمل ہونے کا تو دعویٰ نہیں کیا جا سکتا مگر اتنا ضرور ہے کہ وہ بہت سے بنیادی اصولوں پر حاوی ہے اور یہ ظاہر کرتا ہے کہ اسلامی رویہ ممانعت آمیز ہونے کی بہ نسبت بڑی حد تک ہدایت انگیز ہے اور متناقض فرائض اور ذمہ داریوں کے درمیان صرف متوازن طریقہ اختیار کرنے کی دعوت دیتا ہے۔ ہر چیز جو شخصیت کے ارتقا کو اسکے فطری مقصد کی طرف بڑھاتی ہو اور انسانیت کیلیے نفع بخش ہو اچھی ہے اور حاصل کرنے کے لائق ہے اور ہر وہ چیز جو خود پسندانہ اور تخریبی ہو بری ہے اور اس سے اجتناب کرنا چاہیے۔ کیونکہ صرف یہی بات پیش نظر ہے کہ

وَأَمَّا مَا يَنْفَعُ النَّاسَ فَيَمْكُثُ فِي الْأَرْضِ (۱۳:۱۷)

(اور جو چیز لوگوں کیلیے کارآمد ہے وہ دنیا میں نفع رسانی کیساتھ باقی رہتی ہے)

صحت نفس کا مثالی نمونہ حضرت محمد مصطفیٰ صلی اللہ علیہ وسلم کی

زندگی میں دیکھا جا سکتا ہے۔

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِمَنْ كَانَ يَرْجُو اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ (۳۳ : ۲۱)
(تم لوگوں کے لیے یعنی ایسے شخص کے لیے جو اللہ سے اور روز آخرت سے ڈرتا ہو رسول اللہ کا ایک عمدہ نمونہ موجود ہے)

اللہ پر آپ کے پختہ اور جمے ہوئے ایمان میں اور انسانیت کے لیے آپکے احترام میں، سچائی اور انصاف سے آپ کی محبت میں جو دوست اور دشمن کے لیے یکساں تھی، امیر اور غریب کے ساتھ آپکے یکساں مہربانی اور مروت کرنے میں، آپ کی حیا اور انکسار میں جو انتہائی سربلندی کے وقت بھی ظاہر ہوتی تھی ان تمام صورتوں میں آپ کے یقین اور عمل میں اتحاد کی حیرت انگیز مثال اور ان تمام لوگوں کے لیے جو دماغی صحت کے جویا ہیں سچ مچ ایک متوازن رویہ موجود ہے۔

جیسا کہ باسورتھ اسمتھ نے کہا ہے: صحرا کے چرواہے، اور شامی تاجر کی ذات میں، غار حرا کے اکیلے شخص میں، مصلح میں، ایک کی اقلیت میں، مدینہ کے جلا وطن میں، مسلمہ فاتح میں، ایرانی کسراؤں اور یونانی قیصروں کے ہم سر شخص میں (یعنی تنہا آنحضرت صلی اللہ علیہ وسلم کی ذات میں جو یہ تمام حیثیتیں پائی جاتی ہیں ان سب کے اندر) ہم ایک ٹھوس وحدت کا پتہ لگا سکتے ہیں مجھے اس میں شک ہے کہ آیا کوئی دوسرا آدمی جس کے خارجی حالات اتنے زیادہ بدلے ہوئے ہوں کبھی ان سے نمٹنے کے لیے خود اتنا کم تبدیل ہوا ہو (آپ کے معاملے میں)۔ حوادث میں تو تغیر ہوا ہے مگر مجھے ان سب میں روح ایک ہی کارفرما نظر آتی ہے۔

صحت نفس کی اس شاندار حالت کو متعین کرنے والا عامل کیا تھا؟ یقیناً یہ آپ کا ایمان تھا جسے طب النفس کے کسی اور رسمی علم کے مقابلے میں زیادہ اہمیت حاصل ہے۔ تاریخ کو اس کا کافی ووافی علم ہے کہ آپ نے بہت سے افراد اور بہت سی قوموں کی تقدیر کا رُخ کس طرح امن اور ترقی کی جانب پھیر دیا آپ کی تعلیم اور آپ کی مثال ہمیشہ انسانیت کے الہام و ہدایت اور رحمت کا سرچشمہ بنی رہے گی اور اس حیثیت سے ہر ایک کی توجہ حاصل کرنے کی مستحق رہے گی۔

صحت نفس کے اصول

اگر انسان اور اس کی ساخت کے اسلامی تصور میں سائنس کے مشاہدات کے ساتھ مطابقت موجود ہے، جیسا کہ مجھے یقین ہے کہ ہے، تو ہمیں چاہیے کہ ہم قرآن سے کچھ اور اصول تلاش کریں جو... صحت نفس کے پروگرام میں مدد دے سکیں۔

(الف) طب نفسانی کے اصول

(۱) مروجہ طب النفس کی خود پسندانہ اور بہت زیادہ فنی زبان کے برخلاف

قرآن کی ہدایت:

إِنَّمَا يَسَّرْنَاهُ بِلِسَانِكَ (۴۴ : ۵۸)
(ہم نے اس قرآن کو آپ کی زبان میں آسان کر دیا ہے)

وَلَقَدْ يَسَّرْنَا الْقُرْآنَ لِلذِّكْرِ (۵۴ : ۱۷)
(اور ہم نے قرآن کو نصیحت حاصل کرنے کیلئے آسان کر دیا ہے)

(۲) آدمی محض وراثت اور ماحول کی مخلوق نہیں ہے بلکہ وہ اپنی زندگی کی راہ پسند کر کے خود اپنی تقدیر کا بنانے والا ہے۔

إِنَّا هَدَيْنَاهُ السَّبِيلَ إِمَّا شَاكِرًا وَإِمَّا كَفُورًا (۷۶ : ۳)
(ہم نے اس کو (بھلائی برائی پر مطلع کر کے) راستہ بتلایا۔ پھر وہ شکر گزار (اور مومن ہو گیا) یا ناشکرا (اور کافر))

(۳) اسلام باشعور دماغ سے اپیل کرتا ہے

اُدْعُ إِلَىٰ سَبِيلِ رَبِّكَ بِالْحِكْمَةِ وَالْمَوْعِظَةِ الْحَسَنَةِ (۱۶ : ۱۲۵)
(اپنے رب کے راستہ کی طرف علم و دانش کی باتوں اور اچھی نصیحتوں کے ذریعہ بلاؤ)

کسی صورت میں بھی کسی موہوم، اور بے تفریق تشویش کا خوف نہیں ہے نہ کسی چیز یا موقف کے غیر معقول خوف سے متعلق ہے بلکہ یہ خدا کا خوف ہے اور اس طرح اس کے قوانین کا خوف ہے

لِيَهْلِكَ مَنْ هَلَكَ عَنْ بَيِّنَةٍ وَيَحْيَىٰ مَنْ حَيَّ عَنْ بَيِّنَةٍ (۸ : ۴۲)
(تاکہ جس کو برباد ہونا ہو وہ نشان (کھلا ہوا ثبوت) آنے کے بعد برباد ہو اور جس کو زندہ (و ہدایت یافتہ) ہونا ہے وہ بھی نشان (کھلا ہوا ثبوت) آنے کے بعد زندہ ہو)

غیر عقلی خوف خود آدمی کی خواہشات کے شیطان سے پیدا ہوتے ہیں۔

إِنَّمَا ذَٰلِكُمُ الشَّيْطَانُ يُخَوِّفُ أَوْلِيَاءَهُ فَلَا تَخَافُوهُمْ وَخَافُونِ إِنْ كُنْتُمْ مُؤْمِنِينَ (۳ : ۱۷۵)
(اس سے زیادہ کوئی بات نہیں کہ یہ شیطان ہے کہ اپنے دوستوں سے ڈراتا ہے، سو تم ان سے نہ ڈرنا اور اگر تم ایمان والے ہو تو مجھی سے ڈرنا)

(باقی آئندہ)

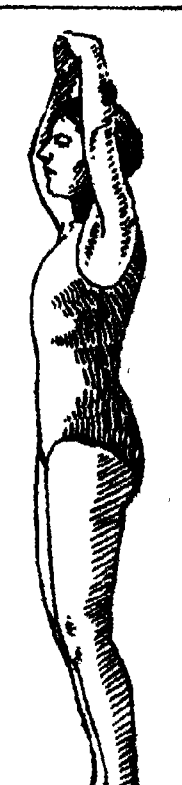
پیڑو اور پیٹ کے رقبے کی ورزشیں

ہمارا مقصد یہ ہے کہ پیڑو کے پٹھوں پر عورت کو پورا کنٹرول حاصل ہو جائے، اس طرح کہ یہ کنٹرول اس کے لیے غیر شعوری اور خود کار بن جائے۔

پیڑو کی ورزشیں بعض رقصوں سے مماثلت رکھتی ہیں۔ مثلاً جو عورتیں ٹانگو رقص میں حصہ لیتی رہی ہیں ان میں پیڑو کے نقل و حرکت کی صلاحیت پیدا ہو جاتی ہے۔ عورت کے پٹھوں کو سخت نہیں بلکہ لچک دار ہونا چاہیے لیکن لچک دار ہونے سے یہ مطلب نہیں ہو کہ وہ ڈھیلے اور ڈھل ڈھل ہوں بلکہ لچک کے ساتھ زور اور قوت بھی ان میں ہونی چاہیے۔

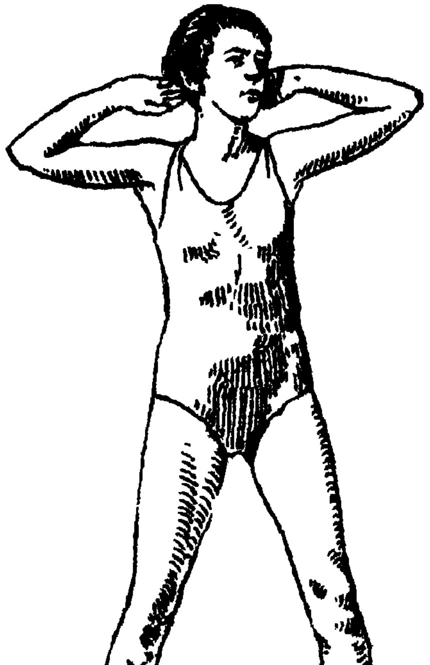
پیڑو کی ورزشیں آسان نہیں ہیں۔ مبتدیوں کو خاص طور پر بہت احتیاط سے کام لینا چاہیے۔ بہتر یہ ہے کہ شروع میں ایک وقت میں تین سے زیادہ مختلف ورزشیں نہ کی جائیں۔ بیچ بیچ میں سانس کی ورزشیں بھی کرتے رہنا چاہیے

۱ - پہلا طریقہ شکل ۱ :- پاؤں ملے ہوئے اس طرح کہ ایڑیاں اور انگلیاں دونوں ملی ہوئی رہیں۔ ایڑیوں پر زور نہ دو بلکہ دونوں پیروں کے درمیانی حصے پر برابر کا زور رہے۔ گھٹنے آہستہ آہستہ موڑے جائیں۔ اس امر کا خیال رکھنا چاہیے کہ گھٹنے سخت اور بے لوچ نہ ہونے پائیں۔ پیٹ اور پیڑو کے پٹھے ذرا تنے ہوئے رہیں اور سر اچھی طرح اوپر کو اٹھا ہے اور شانے پھیلے ہوئے رہیں۔



شکل ۱
پہلا طریقہ
پاؤں ملے ہوئے رہیں یعنی ایڑیاں اور انگلیاں دونوں پیروں کی ملی ہوئی رہیں۔ پیٹ اور پیٹ کے پچھلے حصہ کے پٹھے ذرا تنے ہوئے رہیں۔

۲ - دوسرا طریقہ شکل ۲ : پیر ایک دوسرے سے الگ رہیں۔ مگر ایک لائن میں رہیں، آگے پیچھے نہ ہوں۔ دونوں پیروں کا درمیانی فاصلہ ۱۲ سے ۱۶ انچ تک ہے۔ پیر کچھ کچھ باہر نکلے رہیں۔ لیکن جسم کا بوجھ پیروں کی اندرونی لگر پر نہ ہے، بلکہ بیرونی لگر پر ہے۔



شکل ۲
دوسرا طریقہ
پیر ایک دوسرے سے الگ رہیں۔ پیٹ اور پیٹ کے پچھلے حصے کے پٹھے تنے ہوئے رہیں، سر اٹھا ہوا ہے۔

۳ - تیسرا طریقہ شکل ۳ : دو زانوں بیٹھنے کی وضع :- اس طرح کھڑی ہو جاؤ جیسے پہلے طریقے میں (شکل ۱) بتایا گیا ہے اب آہستہ آہستہ گھٹنے موڑتے ہوئے بیٹھو، اس طرح کہ پیڑو کا پچھلا حصہ ایڑیوں پر سنبھلا رہے، جسم بالکل سیدھا رکھو، کمر ذرا بھی نہ جھکنے پائے۔ پیروں

اور انگلیوں کا اوپر کا حصہ زمین سے لگا رہے۔ ابتدا میں پیروں میں تکلیف معلوم ہوگی، مگر مشق ہو جانے پر کچھ نہیں محسوس ہوگا۔ چٹائی بچھا کر اس پر ورزش کرو۔ گھٹنوں اور پیروں کے نیچے کوئی گدی بھی رکھ سکتی ہو

۳۔

دوزانو بیٹھنے کا طریقہ

آہستہ آہستہ گھٹنے موڑتے ہوئے بیٹھو، اس طرح کہ پیڑو کا پچھلا حصہ ایسڑیوں پر سنبھلا رہے۔

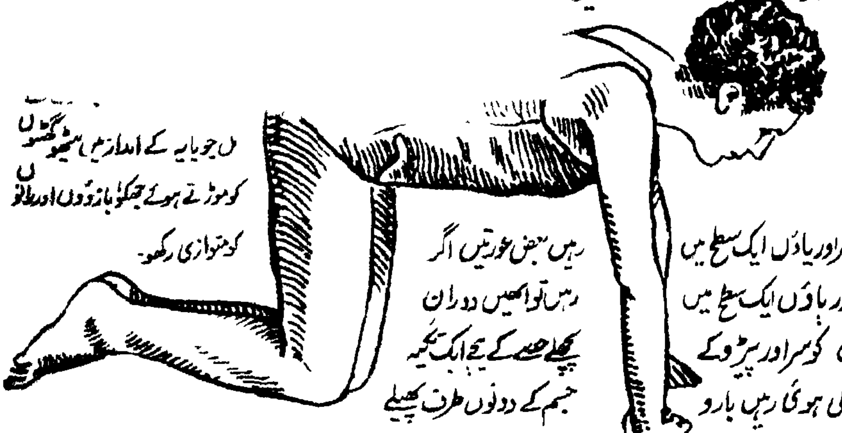


۴۔

گھٹنوں اور ہاتھوں کے بل بیٹھنا

تسکل ۴

اس طرح کھڑی ہو جاؤ جیسے پہلے طریقہ (شکل ۱) میں دکھایا گیا ہے۔ اب آہستہ آہستہ گھٹنے موڑتے بھی جھکاؤ اور ہتھیلیاں زمین پر رکھو۔ دونوں ہاتھوں کی انگلیوں کے سرے پر رہے اور بازوؤں اور رانوں کو متوازی رکھو۔ رانوں کو زمین رہیں۔ سر کو اوپر اٹھائے رکھو۔ ریڑھ کی ہڈی تنی ہوئی اور کھنچی ہوئی رہے اور پیٹ اور کمر کے پٹھے بھی تنے ہوئے رہیں۔



ں چوپایہ کے انداز میں بیٹھو گھٹنوں کو موڑتے ہوئے جھکو بازوؤں اور رانوں کو متوازی رکھو۔

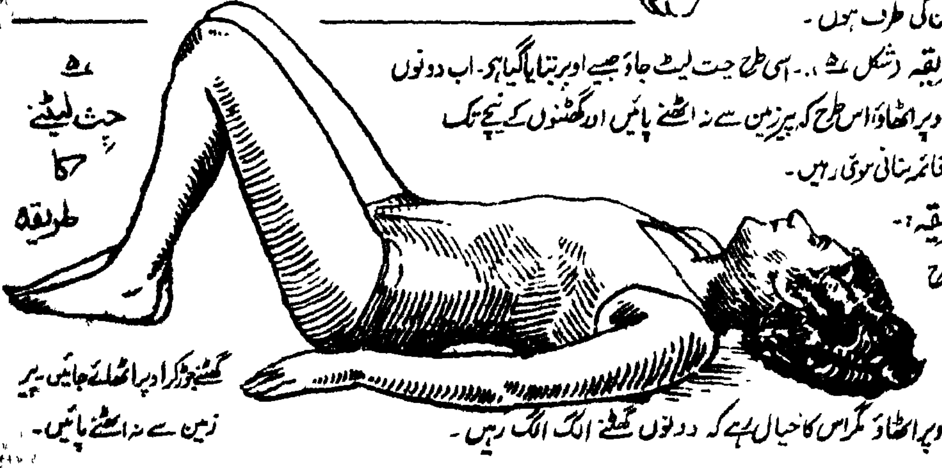
۵۔ چت لیٹے ہوئے (شکل ۵)

کمر کے بل لیٹ جاؤ، بالکل چت۔ اس طرح کہ سر اور پاؤں ایک سطح میں رہیں بعض عورتیں اگر اس طرح لیٹ جائیں کہ ان کا سر اور سینہ اور پاؤں ایک سطح میں رہیں تو انھیں دوران سر کی شکایت پیدا ہو جاتی ہے ایسی عورتوں کو سر اور پیڑو کے پچھلے حصے کے نیچے ایک تکیہ یا گدا رکھ لینا چاہیے۔ ٹانگیں پھیلی ہوئی اور ملی ہوئی رہیں بازو جسم کے دونوں طرف پھیلے ہوئے رہیں اور ہتھیلیاں زمین کی طرف ہوں۔

۶۔ چت لیٹنے کا دوسرا طریقہ (شکل ۵)۔ اسی طرح چت لیٹ جاؤ جیسے اوپر بتایا گیا ہے۔ اب دونوں گھٹنوں کو جوڑ کر آہستہ آہستہ اوپر اٹھاؤ اس طرح کہ پیر زمین سے نہ اٹھنے پائیں اور گھٹنوں کے نیچے تک ٹانگیں زمین کے ساتھ زاویہ قائمہ بنائی ہوئی رہیں۔

۵

چت لیٹنے کا طریقہ



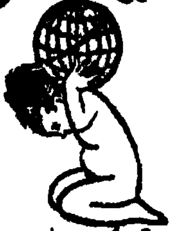
گھٹنے موڑ کر اوپر اٹھائے جائیں۔ پیر زمین سے نہ اٹھنے پائیں۔

۷۔ چت لیٹنے کا تیسرا طریقہ:۔

اسی طرح چت لیٹ جاؤ جس طرح اوپر بتایا گیا ہے۔ اس مرتبہ ٹانگیں ایک دوسری سے الگ رکھو۔ گھٹنوں کو آہستہ آہستہ اوپر اٹھاؤ مگر اس کا خیال رہے کہ دونوں گھٹنے الگ الگ رہیں۔

میری رائے

ایک ماں کی حیثیت سے



میرے خیال میں بچوں کی بیماریوں کا بڑا سبب یہ ہے کہ ان کو اچھی اور کافی غذا نہیں پہنچتی۔ ان کی روک تھام کا سب سے اچھا طریقہ یہ ہے کہ مناسب ٹانک شروع کرادیا جائے۔ میرا تجربہ ہے کہ جن بچوں کو "نونہال گرائپ مکسچر" یا "نونہال بے بی ٹانک" دیا جائے وہ سب تکلیفوں سے محفوظ رہتے ہیں، وہ دانت نکلنے کا زمانہ ہنستے کھیلتے گذار دیتے ہیں۔

یہ خاتون ڈاکٹر تو نہیں، لیکن اپنے بچے کے برے بھلے کو سمجھنے کا فطری شعور ضرور رکھتی ہیں، ان کی طرح بہت سی اور ماؤں نے بھی "نونہال گرائپ مکسچر" کو آزمایا اور بچوں کے حق میں اکسیر پایا۔

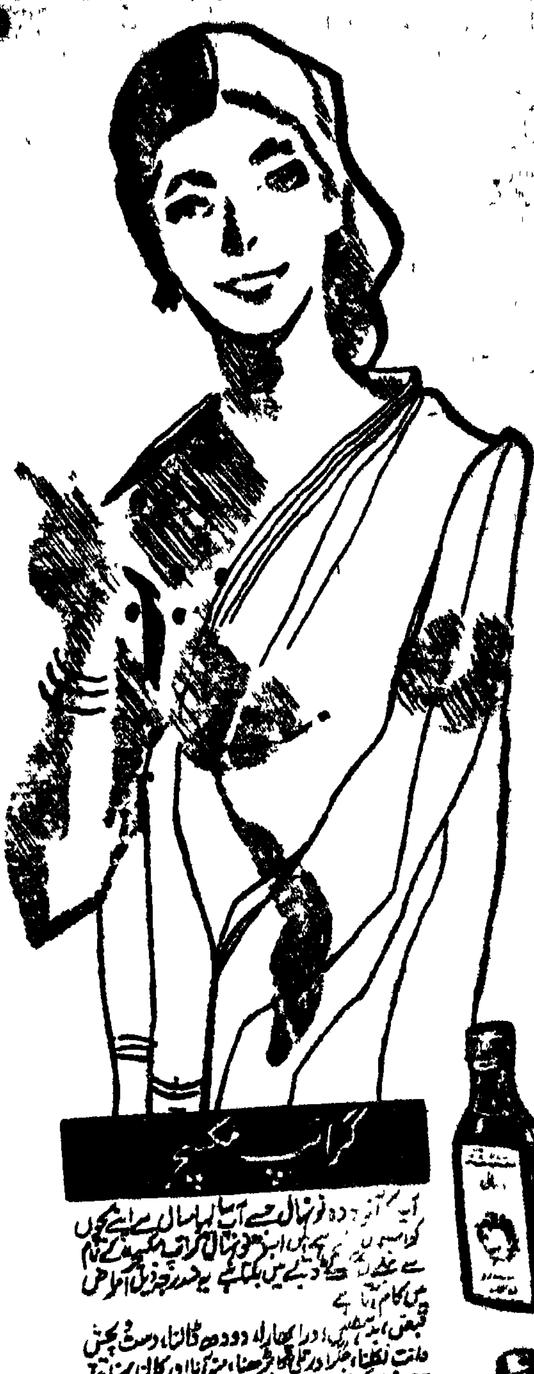
"نونہال بے بی ٹانک" جس میں تمام ضروری حیاتین (وٹامین) شامل ہیں تاثیر اور فائدے کے لحاظ سے بے مثل ہے۔ یہ جسم کو بڑھاتا اور مضبوط بناتا ہے، بیماریوں کو دفع کرتا ہے اور پورے جسمانی نظام کو درست کر دیتا ہے۔

بچوں کی صحت کا محافظ

نونہال

ہر موسم میں استعمال کیا جاسکتا ہے

ہمدرد



گرائپ مکسچر

قبض، بدہضمی، ... دودھ ڈالنا، دست، ہچکی، دانت نکلنا، جگر اور تلی کا بڑھنا، منہ آنا اور کان بہنا، چھینکیں اور کیڑے، پیاس کی شدت۔



بے بی ٹانک

سرخ رنگ کے ڈبے میں بکتا ہے

UNITED

چھوٹے بھائی کی پیدائش

ایک نئے بچے کی پیدائش سے پہلے گھر کے پہلے بڑے بچے کو سنبھالنا اور اسے جذباتی ہیجان سے بچانے کے انتظامات کرنا ایک اہم کام ہوتا ہے جس کی لوگ اکثر پروا نہیں کرتے اس قسم کی توجہ ایک ایسے بچے کے لیے زیادہ ضروری ہوجاتی ہے جو اپنے بڑوں کی بات ٹھیک سے سمجھ نہیں سکتا لیکن دوسری عورتوں کے بچے دکھا کر اسے بہلایا اور سمجھایا جا سکتا ہے اور بہتر ہوگا کہ اسکی ماں اس کے سامنے ہی دوسرے کے بچوں کو اپنی گود میں اٹھائے اور انھیں پیار کرے۔ اس طرح بڑا بچہ اپنی ماں کی گود میں دوسرا بچہ دیکھنے کا عادی ہوجائیگا اور پھر رفتہ رفتہ اس کا یہ احساس کم ہوجائیگا کہ اس کا حق مارا جا رہا ہے۔ اگر زچہ گھر میں ہو تو بچہ کو اطمینان رہتا ہے کہ ماں گھر میں ہی ہے؛ اور اس کا ماحول بدلنے کی ضرورت نہیں ہوتی کیونکہ دھیرے دھیرے اسے خود اپنے چھوٹے بھائی سے محبت ہوجاتی ہے اور وہ نئے حالات کو قبول کر لیتا ہے لیکن اگر زچہ کو اسپتال میں داخل کرنا پڑے تو بڑے بچہ کو جہاں تک ممکن ہو گھر میں ہی رکھنا چاہیے اور کسی ایسی رشتہ دار یا پڑوسن کو اسکی نگہداشت پر لگانا چاہیے جس سے وہ مانوس ہو ویسے تو اب اس کام کے لیے باپ کو ہی مناسب سمجھا جاتا ہے کیونکہ وہ اپنے بچے کے احساسات سے واقف ہوتا ہے اور دوسروں کی بہ نسبت اسکی خبرگیری میں زیادہ دلچسپی لے سکتا ہے۔

باپ کے ذمہ یہ کام سپرد کر دینے سے ایک یہ فائدہ بھی ہوتا ہے کہ بچے کی دلچسپیاں جو ابھی تک صرف ماں تک محدود تھیں تھوڑی سی باپ کی طرف بھی منتقل ہوجاتی ہیں اور اس احساس سے اسے تسکین ملنے لگتی ہے کہ ماں کے علاوہ بھی اس کی کوئی خبرگیری کرنیوالا ہے اور پھر اس کا ایک روشن پہلو یہ بھی ہے کہ ماں کی گود میں دوسرے نئے بچے کو دیکھ کر بڑے بچے کو دیکھنا زیادہ ناگوار نہیں ہوتا کیونکہ اب اسے اپنے باپ کا پیار بھی ملنے لگتا ہے۔ ماں کے زمانۂ زچگی میں باپ کا اپنے بچہ کی خبرگیری کرنا اور گھر کی دیکھ بھال کرنا اس لحاظ سے بھی ایک اچھی بات ہے کہ اسے گھر کے کام کاج کا اندازہ ہوجاتا ہے اور اسے یہ احساس ہوجاتا ہے کہ اس کی "نصف بہتر" کو گھر کا کتنا کام کرنا پڑتا ہے۔

اگر زچہ کے اسپتال میں داخل ہوجانے کے بعد بچہ گھر میں رہنا پسند نہ کرے اور کوئی الجھن ظاہر کرے تو اسے کسی ایسے گھر میں پہنچا دینا چاہیے جہاں کے ماحول سے وہ واقف ہو اور جہاں کے لوگوں کا پیار اسے آسانی سے مل سکتا ہو مناسب ہوگا کہ ماں زچگی سے پہلے خود اپنے بچہ کو گھر میں لے جا کر چند روز تک قیام کرے تاکہ بچہ وہاں کے ماحول اور لوگوں سے مانوس ہوجائے اور ماں کے اسپتال میں داخل ہوجانے کے بعد کوئی الجھن محسوس نہ کرے۔

بڑا خطرناک ہوتا ہے وہ طریقہ جب کبھی ایسی صورت حال میں گھر کے بڑے بچہ کو کسی رہائشی اسکول میں داخل کر دیا جاتا ہے۔ بیشک وہ وہاں سے بہت سی اچھی باتیں سیکھ کر واپس آتا ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ وہ شدید نزلہ یا متعدی بخار میں بھی مبتلا ہوسکتا ہے اس کے علاوہ جو سب سے خطرناک بات ہوتی ہے وہ یہ کہ نرسری اسکول میں رہ کر جب وہ گھر واپس آتا ہے تو خلاف توقع اسے اپنی ماں کی گود میں ایک دوسرا بچہ نظر آتا ہے۔ یہ دیکھ کر اس کے اندر شدید ہیجان پیدا ہوسکتا ہے اور یہی بات اس کے اور اس چھوٹے بچہ کے درمیان رقابت کا سبب بن سکتی ہے کیوں کہ کوئی بچہ کبھی بھی یہ پسند نہیں کریگا کہ اس کی ماں پر کسی دوسرے بچہ کا قبضہ ہو۔

لے لے۔ ماں کی توجہ [illegible] پاتا ہے تو رات کو سوتے سوتے رونے لگے گا اور چھوٹے بچہ کو جو ماں کے بہت قریب سو رہا ہوتا ہے جھنجھوڑ دے گا؛ بہر حال وہ ہر ممکن کوشش کرے گا کہ ماں اسے بھی اپنے ہاتھ سے کھلائے اسے نہلائے، کپڑے پہنائے، اس کے ساتھ کھیلے اور اس سے باتیں کرے۔

جو والدین ان باتوں سے واقف نہیں ہوتے وہ یہ سمجھنے لگتے ہیں کہ بچہ نرسری میں جا کر خراب ہوگیا؛ حالاں کہ سارا قصور ان کا ہوتا ہے کہ انھوں نے زچگی سے پہلے بچے کے جذبات و احساسات کی تسکین کے لیے کوئی مناسب انتظام کیوں نہیں کیا اور جس بچہ کی پرورش میں انھوں نے ضرورت سے زیادہ شفقت دکھائی ہوتی ہے، وہی انھیں اب گھر کا سب سے شریر بچہ معلوم ہونے لگتا ہے۔ ان کی اس ناسمجھی کے نتیجے میں بچہ ذہنی اور جذباتی طور پر بھی گمراہ ہوجاتا ہے۔



سعید اور وحید کے باپ دلاور پور کے مڈل اسکول میں پڑھاتے تھے۔ مہنگائی کا زمانہ، تنخواہ بس واجبی واجبی۔ بے چاروں کو کئی کئی ٹیوشن پڑھانے پڑتے، تب جاکر جیسے تیسے گزر ہوتی۔ وہ تو کہو، وحید کی امی بہت سگھڑ اور سلیقہ مند بیوی تھیں، اس لیے گھر کی حالت ذرا اُجاگر اُجاگر تھی۔ وہ وقت بے وقت پیسے دو پیسے جوڑتی بھی رہتی تھیں۔

لگاتار محنت کی بدولت وحید کے باپ کی صحت گرنے لگی۔ گرمیوں کی چھٹیاں قریب تھیں۔ ڈاکٹر نے انھیں آرام کرنے اور کسی ٹھنڈی جگہ چند دن گزارنے کا مشورہ دیا۔

کریم نگر دلاور پور سے تھوڑی دور ایک پہاڑی جگہ تھی۔ وحید کے ابا ہر سال یہاں گرمیاں گزارنے کا ارادہ کرتے، مگر خرچ کا سوال سامنے آتا اور دل کی دل ہی میں رہ جاتی۔

پر اب کے وحید کی امی نے کہا: چاہے کچھ ہو کریم نگر ضرور جائیں گے۔ انھوں نے تھوڑے تھوڑے کرکے کچھ روپے جوڑے تھے، اتنے کہ پورا کنبہ چند ہفتے یہاں اطمینان سے گزار سکتا تھا۔

کریم نگر چھوٹا سا پہاڑی مقام تھا۔ بہت صاف ستھرا اور خوش منظر۔ اوسط درجے کے چند ہوٹل بھی تھے۔ کچھ بنگلے اور کوٹھیاں بھی تھیں۔ ایک مسجد تھی جو گرمیوں گرمیوں خوب آباد رہتی تھی۔ سعید، وحید اپنی امی اور ابا کے ساتھ ایک ہوٹل میں ٹھیرے۔ یہ دونوں تو اتنے خوش، اتنے خوش کہ کچھ نہ پوچھیے۔ رات دن کھیل کود میں لگے رہتے۔ ہوٹل میں اور لوگ بھی ٹھیرے ہوئے تھے۔ ان کے بچوں سے ان کی گاڑھی چھننے لگی۔

”ارے، ارے، ابھی سے جا رہے ہیں، ابھی دو ہی ہفتے تو ہوئے ہیں یہاں آئے ہوئے امی!“ سعید وحید دونوں ایک ساتھ بولے۔ اس اچانک خبر سے دونوں پریشان ہوگئے —— بھلا اور لوگ تو ایک ایک دو دو مہینے کے لیے ٹھیرے ہیں اور امی ہیں کہ ابھی سے جانے کو تیار ہیں۔ انھوں نے بہت گڑگڑا کر کہا،

”نہیں امی ابھی نہ جائیے۔ دیکھیے نا، یہاں رام لال ہیں، منوہر ہیں، منیر ہیں، اظہار ہیں۔ ان میں سے تو کوئی بھی نہیں جا رہا ہے۔ خدا کے لیے ایک ہفتے تو اور ٹھیر جائیے۔“

امی مسکرا کر بولیں، ”نہیں بیٹے تمھیں ابھی بتایا نہیں کہ پیسے سب ختم ہوگئے ہیں۔ بس اسی مجبوری سے جانا پڑے گا۔“

سعید بھولے پن سے بولا: ”اچھا ہم اللہ میاں سے دعا کریں۔ شاید کچھ روپیہ ہاتھ آجائے۔“

امی ہنس کر، ”ہاں، ہاں ضرور دعا کرو۔“

دوسرے دن صبح تڑکے وہ مسجد پہنچے اور خوب گڑگڑا گڑگڑا کے دعا مانگی۔ اللہ میاں ہمیں کہیں سے بیس

روپے دلادو جو ہم ایک ہفتے یہاں اور ٹھیر سکیں۔ بڑی دیر تک وہ مسجد میں رہے۔ پھر یہاں سے ہوٹل میں آگئے اور غیبی مدد کا انتظار کرنے لگے۔

لے لیجیے تیسرا پہر آگیا۔ شام کو یہاں سے روانگی تھی۔ روپیہ کہیں سے بھی نہیں آیا۔ جوں جوں وقت گزر رہا تھا، پریشانی بڑھتی جاتی تھی۔ آخر ناامید ہوکر انھوں نے سوچا، چلو آخری بار سڑکوں کا چکر لگا آئیں۔ چلتے چلتے وہ بنگلوں اور کوٹھیوں والی سڑک پر نکل گئے۔ یہاں ایک کوٹھی کے پھاٹک پر یہ اعلان لگا تھا۔

"ہماری ایک بہت قیمتی ایرانی بلی کھو گئی ہے جو اسے ڈھونڈھ لائے گا اس کو بیس روپے انعام دیا جائے گا"

اعلان دیکھ کر بڑا بھائی ٹھٹک گیا اور پڑھنے کے بعد چھوٹے بھائی کو پکارا، "ارے سعید او سعید دیکھ یہ کیا لکھا ہے"۔ پھر تو دونوں ایک دوسرے کو حیرت سے دیکھنے لگے۔ ایک عجیب جوش، ایک عجیب ہیجان دونوں کے دل و دماغ میں پیدا ہو رہا تھا۔ "ارے دیکھو تو ٹھیک اتنے روپوں کے لیے تو اللہ میاں سے دعا مانگی تھی"۔ انھیں ایسا لگ رہا تھا، جیسے یہ روپے ان کی جیب میں ہوں۔ اب وہ کچھ دن اور یہاں ٹھیر سکتے ہیں۔ امی کو یہ بات معلوم ہوگی تو کتنی خوش ہوں گی، مگر پریشانی بس ایک ہی تھی، بلی کو تلاش کرنے کی۔

سعید پورے جوش سے بولا "پر ہمیں تو کسی نہ کسی طرح اسے ڈھونڈھ نکالنا ہے"۔

وحید نے جواب دیا "ہاں اور کیا، اچھا آؤ چلو۔ ڈھونڈھنا شروع کریں"۔

"پر یہ ہوگی کہاں؟ اسے تلاش کہاں کیا جائے؟ اول تو اتنی

گیا تھا۔ دو ڈھائی گھنٹے کے بعد انھیں واپس جانا تھا۔ وہ بے

ان پر ناامیدی سی طاری ہوجاتی، کبھی ایسا لگتا، جیسے بلی ان کی

ابھی خیالات میں غلطاں پیچاں چلے جارہے تھے، اتنے میں

سے آئی۔ دونوں کے کان کھڑے ہوئے۔ فوراً ٹھٹک گئے اور

میں سے آرہی تھی۔ پھر کیا تھا، فوراً ہی ادھر کو مڑ گئے۔

"ارے بھئی واہ، سچ مچ بی منو بلائی کھڈ کے ایک کونے میں دبکی دبکائی بیٹھی تھیں۔ ذرا اور پاس جاکر دیکھا تو بڑی سی بلی تھی۔ خوب بڑی سی، بڑے بڑے بالوں والی۔ انھیں اپنی آنکھوں پر اعتبار نہ آتا تھا۔

سعید بولا "ہو نہ ہو، یہ وہی ایرانی بلی ہے"۔

وحید، "پر بھیا، یہ تو بہت بڑی ہے، اسے پکڑیں کیسے، مجھے تو قریب جاتے ڈر لگتا ہے"۔

سعید، "اچھا تو یوں کرو، تم یہیں رہو، میں اس کوٹھی پر سے کسی آدمی کو لے آتا ہوں"۔ کوٹھی زیادہ دور نہیں تھی۔ تھوڑی دیر میں وحید کوٹھی کے ایک ملازم کو لے کر واپس آگیا۔ ملازم اسے دیکھتے ہی پہچان گیا۔ بولا، "ہاں، ہاں یہی ہماری بلی ہے"۔ بلی اس سے ہلی ہوئی تھی۔ پکارتے ہی خرخر کرتی اس کی گود میں آگئی۔

بلی کے مالک ایک بڑے سوداگر تھے۔ انھوں نے ان بچوں کی خوب آؤ بھگت کی۔ خوب مٹھائیاں اور پھل کھلائے اور چلتے وقت دس دس روپے کے دو نوٹ ایک لفافے میں بند کرکے ان کے ہاتھ پر رکھے۔

ہوٹل پہنچ کر انھوں نے یہ خوش خبری سنائی تو مارے خوشی کے ابا اور امی کی آنکھوں میں آنسو آگئے۔ اور ان دونوں کی تو اللہ میاں کی تعریف کرتے زبان نہ تھکتی تھی۔

(محمد حسین حسان، جامعہ نگر، دہلی)

کیڑے مکوڑے مارنے والی دوائیں بنانا

(الیس عترت علی برنی)

فنائل کی ٹکیاں

چربی صاف شدہ، ۱۰ حصے، بروزہ ۳ حصے، کریازوٹ آئل ۱۲ حصے، کاشٹک سوڈا ۲ حصے (۹۰ ڈگری والا)، پانی ۵ حصے، کاربولک ایسڈ ۲ حصے

ترکیب: سوڈا بارہ گھنٹے پیشتر پانی میں حل کریں۔ چربی اور بروزہ پگھلا کر اس میں سوڈے والا پانی (کاشٹک لائی)، آہستہ آہستہ ملاتے جائیں اور ملاتے جائیں۔ یکجان ہونے پر آگ سے نیچے اتارلیں اور کریازوٹ میں کاربالک ملا کر آہستہ آہستہ ملائیں اور گھوٹتے رہیں۔ اب نہایت نرم آنچ پر گرم کرنا شروع کریں۔ تمام مرکب یکجان ہوکر جب حلوے کی طرح ہو جائے تو آگ سے اتار کر فریم میں بھر دیں چوبیس گھنٹے بعد ٹکیاں کاٹ لیں۔ بوقت ضرورت چار اونس کی ٹکیاں ایک گیلن پانی میں حل کرلیں، فنائل تیار ہو، حسب ضرورت کام میں لائیں۔

بہترین خوشبودار فنائل کا فارمولا

ناریل کا تیل ۱ پونڈ، بروزہ ۲ اونس، سوڈا کاسٹک لائی نمبر (۳۸) ۹ اونس الکوحل ۱ پونڈ، سٹرونیلا آئل ۴ اونس، ورجنیا آئل ۱ اونس، یوکلپٹس آئل ۲ اونس۔ بورنیٹل ایسی ٹیٹ ۱۔۱ اونس۔

ترکیب: تھوڑے سے تیل میں بروزہ گرم کرکے حل کریں اسے علیحدہ رکھیں۔ اب ناریل کا تیل خوب گرم کریں (جیسے انگلی وغیرہ چھوکر برداشت نہ کرسکے) اب اس میں کاشٹک لائی آہستہ آہستہ ملاتے اور چلاتے جائیں جب مرکب پھٹ جائے تو بروزہ تیل میں حل کرکے خوب گھولیں۔ مدھم آنچ برابر جلتی رہے۔ جب قوام یک جان ہوجائے تب الکوحل آہستہ آہستہ ملاکر چلاتے جائیں تمام الکوحل حل ہوجانے پر جب تمام مرکب سیال کی شکل اختیار کرلے، تب آگ سے نیچے اتارلیں اور قدرے سرد ہونے پر بقیہ اشیا ملاکر چھان لیں اور پیک کرلیں۔ نہایت عمدہ خوشبودار فنائل تیار ہوگا۔ ایک اونس ایک گیلن پانی میں حل کرکے چھڑکیں۔ مچھر، مکھی، پسو، کھٹمل وغیرہ بھاگ جائیں گے۔ جراثیم ہلاک ہوکر فضا معطر و صاف ہوجائیگی۔ اس قسم کا فنائل اُمرا و رؤسا کی کوٹھیوں وغیرہ میں استعمال ہوتا ہے جنھیں عام فنائل کی بو ناگوار ہوتی ہے۔ اگر الکوحل نہ مل سکے تو اسپرٹ ایتھر نائٹرس استعمال کریں۔ اگر اسے آگ کے بجائے واٹر باتھ پر گرم کریں تو بہتر ہے، اس سے آگ لگ جانے کا خدشہ نہیں رہے گا۔

خوشبودار جراثیم کش ڈسٹنگ پاؤڈر

ٹیلکم (سنگ جراحت پسی ہوئی) ۱ پونڈ، چونا بے بجھا ½ پونڈ، نیپتھلین (اگر نہ ملے، فنائل کی گولیاں جنھیں نیپھلین بال کہتے ہیں) ۱۔۱ اونس، کاربولک ایسڈ ۵ ا پونڈ، یوکلپٹس آئل ۱۔۱ اونس، ست اجوائن ا ڈرام، پیپرمنٹ آئل ا ڈرام بورنیول ۳ ڈرام، لیمن گراس آئل ۲ ڈرام، نائٹروجن ۵ ا پونڈ، یوجی نول ½ ڈرام

ترکیب: ٹیلکم اور چونا ملاکر چھان لیں اور اس میں نیپھلین ملائیں۔ اب بقیہ تمام کیمیکل آپس میں حل کرکے اس پاؤڈر میں ملاکر یکجان کرلیں اور دوبارہ چھلنی میں چھان لیں۔ بہترین خوشبودار جراثیم کش ڈسٹنگ پاؤڈر تیار ہے۔ جہاں فلیٹ وغیرہ کی قسم کے ہلکے مرکب نہیں چھڑکے جاسکتے وہاں یہ پاؤڈر اسی مقصد کے لیے پمپ سے چھڑکا جاتا ہے۔ پاؤڈر رکھے رکھے [illegible]

ہوا کو [illegible]

والکو [illegible]

میں [illegible]

ترکیب

کبھی ہلا دیا کریں۔ ۲۴ گھنٹے بعد قابل استعمال ہے۔ بوقت ضرورت تھوڑا سا کپڑا یا روئی وغیرہ تر کرکے کمرے میں رکھ دیں، یا کھونٹی الگنی وغیرہ پر ٹانگ دیں یا ایک چھوٹا سا چمچہ پانی میں ڈال کر گرم کریں۔ اس کے بخارات سے فضا معطر ہوجائیگی، جراثیم فنا ہوجائیں گے۔ نہایت خوش گوار بو ہوتی ہے خصوصاً موسم گرما اور مریضوں کے کمروں کی فضا خوش گوار بنانے کے لیے نہایت عمدہ ہے۔

جراثیم کش خوشبودار بتیاں

کوئلہ لکڑی باریک پسا ہوا ۴ تولے، بروزہ خشک ۲ ماشے، کیمفر گم (گوند کافور) ۱ تولہ، نبزدت سیام ۱ تولہ، عنبرین ۱½ ماشہ، یارا یارا ½ ماشہ، قلمی شورہ ۹ ماشے، میدہ لکڑی ۲ تولے۔

ترکیب: جملہ اشیا علیحدہ علیحدہ باریک پیس کر چھان لیں اور ملا کر تھوڑے سے پانی کی مدد سے گوندھ کر ابشک (بتیاں) بنالیں اور سایہ میں خشک کرلیں۔ بوقت ضرورت ایک بتی ماچس سے جلاکر رکھ دیں، اس کے خوشبودار دھوئیں سے ہوا پاک و صاف نیز خوشبودار ہوجاتی ہے۔ بڑی دل فریب مہک ہوتی ہے۔ تین سے چار سوت موٹی دو انچ لمبی بتی موزوں ہوتی ہے۔

لال سڑک!

کوثر چاندپوری

قیصر بنگلہ کے قریب سے نہر کی جو لال سڑک پہاڑی تک اوپر جاتی ہے وہ بجائے خود حسین نہیں لیکن اس کا اوپری سرا جو عیدگاہ کے اونچے دروازہ کو ایک فرشی سلام کرتا ہوا ٹی بی ہاسپٹل کو چلا گیا ہے اپنی آغوش میں بڑے خوبصورت مناظر لیے ہوئے ہے۔ صبح کو سورج نکلنے سے پہلے اور شام کو آفتاب ڈوب جانے کے بعد تو یہ زیادہ دلکش ہو جاتا ہے۔ اوپر دیکھیے تو نیلے آسمان پر ان گنت تارے جگمگاتے نظر آتے ہیں اور رات اندھیری نہیں ہے تو چاند بھی ان کے درمیان تیرتا دکھائی دیتا ہے اور اگر نیچے نظر کیجیے تو ایسا لگتا ہے جیسے زمین پر بھی ایک آسمان بچھا دیا گیا ہے اس میں بھی ہزاروں لاکھوں ستارے ٹکے ہوئے ہیں۔ شہر کی حد تک یہ آسمان بچھا ہوا دکھائی دیتا ہے اس کی چھاتی پر کہیں اونچی چمنیاں سر اٹھائے کھڑی ہیں کہیں سبز رنگ کے پیڑ صوفیوں کے انداز میں جھوم رہے ہیں اور ان سب چیزوں کے بیچ سے مسجدوں کے مینار، مندروں کے کلس اور قبروں کے بیست ناک قبّے بھی جھانکتے دکھائی دیتے ہیں۔ طلوع کے وقت اوپر جاتے جائیے، آپ پیچھے مڑ کر دیکھیں گے تو ایسا لگے گا جیسے بحیرۂ احمر سے آگ کا گولہ ابھر رہا ہے اور جلدی جلدی اس کے چاروں طرف شعاعوں کے انگوٹھے بنتے جا رہے ہیں۔ صبح کی مزدوروں کی ٹولیاں کام پر جاتی ہوئی ملتی ہیں اور شام کو تھکی تھکائی واپس آتی ہیں۔ اسی میں وہ لوگ بھی ملتے ہیں جو ٹی بی ہاسپٹل میں پڑے ہوئے رشتہ داروں کو دیکھنے یا انھیں دوا، دودھ، پھل دینے جایا کرتے ہیں اور کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں جو خالی ہاتھ ہی جانے کے عادی ہیں اور وہاں جاکر وہ روٹیاں کھاکر پیٹ بھر لیتے ہیں جو ان کے بیمار رشتہ داروں نے لڑ جھگڑ کر اپنے پیٹ سے زیادہ حاصل کرلی ہیں اور انھیں آنے والوں کے لیے بچا رکھا ہے۔ ان میں بعض کے چہروں پر اداسی کی گہری دھند چھائی رہتی ہے اور کچھ ایسے بھی ہوتے ہیں کہ جن کی آنکھوں میں خوشی کی چمک ہوتی ہے جن کی بیوی، بہن یا بیٹی کے کھنکار میں خون آنا بند ہو گیا ہے اور کچھ وزن بھی بڑھ گیا ہے۔ ان کے رخساروں پر گلاب اور چنبیلی کی کلیاں چٹکتی محسوس ہوتی ہیں اور جن کے بھائی، باپ یا دوست کی حالت وہاں جاکر اور بگڑ گئی ہے، تازہ ایکس رے میں پھیپھڑے کا داغ کچھ بڑھتا ہوا نظر آیا ہے اور تھوک میں دق کے کیڑوں کی تعداد میں کمی کی جگہ اضافہ ہو گیا ہے، ان کی آنکھوں میں آنسوؤں کے طوفان مچلتے رہتے ہیں اور گالوں پر پھولوں کی سوکھی پتیاں بکھری رہتی ہیں اور یہ سب مناظر دن میں دونوں وقت دیکھے جا سکتے ہیں اور اس لال سڑک پر ان نفسیاتی بلبلوں کے بننے اور بگڑنے سے ایک عجیب متضاد قسم کی کیفیت بھی محسوس کی جا سکتی ہے۔ ٹی بی ہاسپٹل کا سنگ بنیاد رکھتے وقت کچھ لوگوں نے سوچا تھا کہ بیماروں کے سانس کی خراب ہوا شہر کی طرف آئے گی اور تندرست آدمیوں کے لیے ایک خطرہ بن جائے گی اور یہ اندیشہ ان لوگوں کے دلوں میں پیدا ہوا تھا جو سڑکوں پر تھوکتے نہیں جھجکتے، نہ ہوٹلوں میں پیالیوں کے کنارے چومتے وقت ان کے دماغ میں کوئی خطرناک تصور آتا ہے، حالاں کہ وہ دیکھتے رہتے ہیں کہ ہوٹل کے لونڈے ہر جھوٹی پیالی کو ایک بالٹی میں ڈبوکر نکالتا ہے اور اسی میز پر بیٹھے ہوئے کسی اور آدمی کو چائے بھر کر دے دیتا ہے۔ چائے پینے والوں میں ٹی بی، کینسر، اور پائیریا کے نہ جانے کتنے مریض ہوتے ہیں —— میں اس نازک سی لال سڑک کی بات کرتے کرتے بہک گیا جس کے دونوں طرف پتھریلی زمین پھیلی ہوئی ہے، پھر بھی میں اسے نازک ہی کہتا ہوں، آبگینہ سے بھی زیادہ نازک کیونکہ میں اس پر چلنے پھرنے والوں کی آنکھوں میں کیفیات دیکھتا ہوں جو آئینہ میں نظر نہیں آسکتیں۔ میں کئی برس سے اس سڑک پر روزانہ ٹہل رہا ہوں اور ایسے کئی آدمیوں کے نام بتا سکتا ہوں جن کی بڑھی ہوئی پلیلی توند اسی سڑک کی بدولت کم ہو گئی ہے یا جن کے سُتے ہوئے زرد چہرے انار کے دانے کی مانند سرخ ہو گئے ہیں۔ مجھے تو پتہ بھی نہیں تھا کہ یہ سب تغیرات کیونکر ہو گئے لیکن مجھے ایک ڈاکٹر نے بتایا، جس سے میرا نیا نیا تعارف ہوا تھا، وہ کچھ دنوں سے اپنی بیوی کو اس سڑک پر ٹہلانے لا رہا تھا اور ایک مرتبہ اسے غالب کا یہ شعر سناتے سناتے مجھے دیکھ کر کچھ جھینپ سا گیا تھا ؎

تنگ دستی اگر نہ ہو غالبؔ   تن درستی ہزار نعمت ہے

وہ اپنی بیوی کو تنگ دستی کا مفہوم بتانے کی کوشش کر رہا تھا لیکن بتا نہیں سکتا تھا کیونکہ درحقیقت تنگ دستی کے معنی خود اسے معلوم نہ تھے۔ تب میں نے آگے بڑھ کر ایک نوعمر دبلے پتلے آدمی کی طرف اشارہ کرکے کہا تھا، "تنگ دستی اسی کو کہتے ہیں۔"

"یہ کیونکر؟" ڈاکٹر نے سوال کیا۔

"یہ ٹی بی کے ایک بیمار کا بھتیجا ہے اور اس لیے دونوں وقت ہاسپٹل جاتا ہے کہ وہاں اس کا چچا دو روٹیاں اپنی خوراک سے زیادہ حاصل کرکے اس کے لیے بچا رکھتا ہے اور یہ انھیں کھاکر اپنا پیٹ بھر لیتا ہے جو کیفیت اس پر گزر رہی ہے اسی کو تنگ دستی کہتے ہیں۔ اگر یہ نہ ہو تو پھر تن درستی

تو یہ بڑی نعمت ہے۔"

میری بات سنکر ڈاکٹر کم اور اس کی بیوی بہت زیادہ حیران ہوئی تھی اور پھر روز ہی اس خوش نصیب جوڑے سے میری ملاقات ہوتی رہی تھی۔ ایک بہت خوش گوار صبح کو ڈاکٹر نے مجھے دیکھ کر بڑے جوش کے ساتھ کہا "ہاؤ ڈو یو ڈو! (مزاج شریف!)" میں نے بھی یہی جملہ دہرا دیا اور وہ مسکراتے ہوئے بولا "سویرے سویرے اس سڑک پر ٹہلنے والے کبھی بیمار نہیں ہو سکتے کیونکہ اس پہاڑی سڑک پر انھیں بڑی تعداد میں آکسیجن ملتی ہے جو دنیا کی سب سے زیادہ طاقتور چیز ہے، وہی پھیپھڑوں میں جا کر خون صاف کر دیتی ہے اور چہرہ گلاب کی مانند دمک اٹھتا ہے۔"

اس زمانہ میں ایک بوڑھے بنگالی کا ٹہلنے والوں میں اور اضافہ ہو گیا تھا۔ وہ سڑک کے اسی سرے پر لکڑی ٹیکتا مجھے مل جایا کرتا تھا اور میں اسے پیچھے چھوڑ کر آگے بڑھ جاتا تھا۔ ایک دن اس نے مجھے روک کر پوچھا،

"کیا اب بھی آپ ادھر ہی آتا رہے گا؟"

"کیوں نہیں!" میں نے جواب دیا۔

"اس پہاڑی پر چھے روگ کا مریض بہت آگیا ہے!"

"اس سے کیا ہوتا ہے؟"

"اپنا تن درستی تو نہیں بگڑے گا؟" بنگالی نے کہا

"بگڑتا کیوں اور سدھر جائے گا!"

"وہ ہم بھی جانتا ہے پر اخبار والا بولتا ہے، ٹی بی کے مریض لوگ کا سانس ہوا کو خراب کر دے گا اور ادھر رہنے والا آدمی لیک دم بیمار پڑ جائیگا۔"

میں بھی ان دنوں اخباروں میں ایسی ہی باتیں پڑھ رہا تھا اور خوب جانتا تھا کہ جو لوگ ایسا کہہ رہے ہیں وہ سائنس نہیں جانتے اور کسی اچھی چیز کو زبردستی تو قبول کر سکتے ہیں لیکن اسے اچھا سمجھ کر کبھی اس کا خیر مقدم نہیں کر سکتے۔ اس اجاڑ اور بنجر پہاڑی کی چھاتی کو ٹی بی ہاسپٹل بنانے کے لیے صرف اس لیے پسند کیا گیا ہے کہ اس سے آس پاس رہنے والوں کو فائدہ پہنچے گا اس لیے نہیں کہ بیماری کو اور پھیلا دیا جائے گا۔ لیکن میں اس بنگالی جنٹلمین کو جواب نہ دے سکا۔ خوش قسمتی سے اسی وقت ڈاکٹر کم اپنی بیوی کے ساتھ آتے دکھائی دیے۔ میں وہیں ٹھیر گیا اور جب وہ قریب آ گئے تو میں نے وہی سوال ان کے سامنے دہرایا، مگر وہ بگڑ کر بولے "بالکل نہیں سمجھتا اخبار والا لوگ ——— کیا سمندر میں دو چار ٹن شکر یا ڈال کر یا دس پانچ گرین ایلوز گھول کر اس میں مٹھاس یا کڑواہٹ پیدا ہونے کی امید کر سکتے ہیں؟

"کبھی نہیں بابو!" بوڑھے بنگالی نے کہا۔

"آپ جانتے ہیں اس شہر میں روزانہ کتنی گندگی پیدا ہوتی ہے اور اس سے کتنی سڑاہنڈ پھیلتی ہے۔ کیا کبھی آپ نے محسوس کیا کہ اس سے ہوا میں کوئی نقص پیدا ہوا؟"

"کبھی نہیں!"

"وہ سب کہاں چلی جاتی ہے، کبھی سوچا آپ نے؟"

"اس میں سوچنے کی کیا بات ہے! ارے بھنگی لوگ شہر کے باہر پھینک آتا ہے۔"

"لیکن وہ رہتی تو اسی دنیا میں ہے۔ دیکھیے وہ سڑاہند اسی پھیلی ہوئی فضا اور اس کے اندر لرزتی تھرتھراتی ہوا میں گھل جاتی ہے اور اس کی لہریں ذرا سی دیر میں اسے ادھر سے ادھر پھیلا کر بے اثر کر دیتی ہیں اور پھر فضا میں کسی جگہ بھی ہم سڑاہند محسوس نہیں کرتے، بالکل اسی طرح جیسے ذرا سی شکر یا ایلوز کی ڈلی سمندر میں گھل کر اس کے پانی کو میٹھا یا کڑوا نہیں کر سکتی اسی طرح وہ سڑاہند اتنی لمبی چوڑی اور کھلی [illegible]

[illegible]

بہت

[illegible]

سفید بالوں کی ان گنت کھونٹیاں ابھر آتیں اور اس کا حلیہ انسان کے تاریخی باپ سے مشابہ ہو جاتا۔ وہ بہت دھیرے چلتا تھا اور کبھی بغیر لکڑی لیے گھر سے نہیں نکلتا تھا۔ اس نے مجھے بتایا تھا کہ اس کا پاؤں سڑک پر پڑے ہوئے کیلے کے چھلکے پر پڑ گیا تھا اور اس بری طرح گرا تھا کہ داہنی ٹانگ کی ہڈی ٹوٹ گئی تھی اسے چار مہینے تک ہسپتال میں رہنا پڑا تھا۔ پھر بھی ہڈی ٹھیک سے نہیں جڑی تھی۔ آخر ڈاکٹر صدیقی نے آپریشن کر کے اس میں پن لگا دی تھی جب کہیں نو دس مہینے کے بعد وہ بیساکھی کے سہارے چلنے کے قابل ہوا تھا اور اب اس لکڑی کو ٹیک کر چلنے لگا ہے۔ اس کی ٹانگ پتلی پڑ گئی ہے۔ اسی سلسلے میں اسے بدہضمی ہو گئی۔ اس لیے اس نے ٹہلنا شروع کر دیا ہے۔ ڈاکٹروں نے اس کا مشورہ نہیں دیا تھا۔ وہ تو آئے دن پیٹ کا ایکس رے کرتے اور نئی نئی دوائیں بتا دیا کرتے تھے۔ ایک مشہور ڈاکٹر نے کہا تھا کہ اس کے پیٹ میں زخم ہو گیا ہے، جس کا آپریشن بہت ضروری ہے۔ ایک روز وہ

ٹاگر آف بنگالی کی لائف پڑھ رہا تھا۔ اس میں لکھا تھا کہ انھوں نے صبح کی سیر کبھی ناغہ نہیں کی تھی اور سیر کے تھوڑے بہت فائدے اسے پہلے ہی سے معلوم تھے، آخر اس نے بھی ٹہلنا شروع کر دیا۔ اس کا نام سین تھا اور کچھ دنوں سے وہ بھی مجھے اس لال سڑک پر ملا کرتا تھا۔ کبھی قیصر بنگلہ سے ادھر اور کبھی ڈھلاؤ پر پہنچنے کے بعد۔ بعض اوقات جب میں ذرا جلدی گھر سے چل پڑتا تو وہ پھیرو مل سندھی کی دکان سے آگے ہی مل جاتا اور پھیرو مل جو ذرا سویرے ہی دکان کھول لیتا ہو اس کی طرف سے کچھ مشکوک ہو گیا تھا۔ اس کا خیال تھا کہ وہ پہلے پہل اس لنگڑے اور بیمار بنگالی کا منہ دیکھ لیتا ہو تو بکری نہیں ہوتی یا ہوتی ہو تو ادھار زیادہ جاتا ہے۔ پھیرو یوں تو بہت اچھا آدمی ہو لیکن گالیاں بہت بکتا ہو۔ اس کی ہر بات کا آغاز اور انجام ایک بہت بڑی گالی پر ہوا کرتا ہو اور کبھی تو وہ کوئی بات بھی نہیں کرتا، صرف گالی بک ڈالتا ہو —— اور سین کو دیکھ کر بھی وہ کچھ نہیں کہتا اور کوئی بڑی سی گالی دے ڈالتا ہے۔ ممکن تھا دو چار دن وہ اسے دیکھ کر کچھ اور بھی کہتا رہا ہو لیکن اب تو گالی سے خیر مقدم کرتا ہو، جو گالی اس کے منہ سے نکلتی ہو وہ زیادہ تر ماں اور بیٹی سے متعلق ہوتی ہو کیونکہ یہی دو رشتے زیادہ مقدس ہیں اور جب اس کے منہ سے نکلتی ہے ایسا محسوس ہوتا ہو کہ پہاڑی کے ادھر پھیلی ہوئی ساری فضا گندی ہو گئی۔ سین برابر ٹہلتا رہا لیکن میں نے اپنا رخ تبدیل کر دیا، اور دوسری سڑک پر جانے لگا۔ سات آٹھ مہینے تک میں نے اسے بالکل نہیں دیکھا۔ ایک روز برسات سے پہلے چھینٹے نے ایک دم رت بدل دی ٹھنڈی ہوائیں چلنے لگیں۔ آسمان پر بادلوں کی فوج ادھر سے اُدھر دوڑنے لگی۔ ان فردوسی ہواؤں نے میرے دل میں پھر اسی لال سڑک پر گھومنے کا شوق پیدا کر دیا۔ سورج نکلنے سے پہلے ہی میں پھیرو کی دکان کے سامنے سے گزرتا ہوا قیصر بنگلہ کے قریب سے گزرتی ہوئی سڑک پر چڑھنے لگا جب آدھی چڑھائی پر پہنچا تو سامنے سے ایک تن درست اور تنومند آدمی آتا دکھائی دیا۔ اس کے گال بھرے ہوئے تھے، آنکھوں میں چمک تھی۔ وہ اوپر سے نیچے کی طرف آ رہا تھا۔ میں ضرور اسے پہچان لیتا، لیکن اس کے ہاتھ میں لکڑی نہ تھی اور بغیر لکڑی کے سین کا کوئی تصور میرے ذہن میں نہ تھا قریب پہنچ کر اس نے بغیر سلام کیے بڑے اشتیاق سے پوچھا "آپ تو بہت دن بعد دکھائی دیا"

میں نے فوراً پہچان لیا۔ وہ چند دن پہلے کا وہی بوڑھا، لنگڑا اور دبلا پتلا بنگالی تھا۔ تن درستی کے گرم اور تازہ خون نے اس کی حالت بالکل بدل دی تھی۔

"کہیے آپ کیسے ہیں اب؟"

"بہت اچھا، ایک دم ہیلدی (تندرست)، ٹانگ کا درد بھی نہ رہا۔ پیٹ بھی بالکل ٹھیک رہتا ہو"۔

"تو یوں کہیے آپ بالکل ٹائگر آف بنگال بن گئے" میں نے کہا۔

"وہ زور سے ہنس پڑا "واکنگ بہت عمدہ چیز ہے۔ اس نے بڑا اکھاڑ دیا"۔

سب سے زیادہ تعجب اس وقت ہوا جب اگلے دن پھیرو نے سویرے ہی سویرے اسے دیکھ کر کوئی گالی نہیں دی، نہ اس کی پیشانی پر دن بھر کی ناکامی کا کوئی تلخ احساس کر دٹ بن کر ابھرا اور میں نے سمجھا کہ پھیرو کو اس کی بیماری بے رونقی اور گھناؤنے پن سے نفرت تھی اور انھیں چیزوں کو وہ گالیاں دیا کرتا تھا۔ تن درستی نے نحوست کا تصور بھی اس سے بالکل جدا کر دیا تھا۔ میں نے سین سے کہا،

"سین صاحب، ڈاکٹر نندا نے سچ کہا تھا کہ آکسیجن بڑی طاقتور چیز ہے، وہ خون کو صاف کر کے آدمیوں کا چہرہ چمکا دیتی ہے"۔

سین نے غور سے میرے چہرے کو دیکھ کر ہلکی سی مسکراہٹ کے ساتھ جواب دیا، "بالکل ٹھیک کہا تھا نندا ڈاکٹر نے، آئینہ جھوٹا نہیں ہو سکتا"۔ اور سین کی اس بات کو سن کر میرے دل میں بھی آئینہ دیکھنے کی تمنا جاگ پڑی!

دوسرے آل انڈیا ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ کا پہلا انعام سب سے اچھے رومال کا

ایک سال کے لیے پچاس روپے ماہانہ وظیفہ

کنول جیت کور پاہوا۔ دختر سردار تیرتھ سنگھ ۹۲۸۱/۷۸۴۸ نئی بستی۔ باڑہ ہندو راؤ دہلی نے حاصل کیا

دیگر انعامات کی تفصیل حسب ذیل ہے :۔

دوسرا انعام (درجہ دوم کے ایک رومال پر) ایک سال کے لیے تیس روپے ماہانہ :

موہنی ساہنی اہلیہ شری سورج پرکاش۔ ۱۰ بیڈن پورہ۔ قرولباغ۔ نئی دہلی۔

تیسرا انعام (درجہ سوم کے ایک رومال پر) ایک سال کے لیے بیس روپے ماہانہ :

اکبری بیگم دختر عبدالرشید صاحب معرفت جناب نور محمد صاحب۔ علی آباد۔ ضلع بارہ بنکی۔

چوتھا انعام (درجہ چہارم کے ایک رومال پر) ایک سال کے لیے پندرہ روپے ماہانہ :

کملیش شرما دختر شری دیوان چند ۷/۲۸۷ محلہ جواہر دہلی شاہدرہ۔

پانچواں انعام (درجہ پنجم کے ایک رومال پر) یک مشت پچھتر روپے :

ارشاد جہاں بیگم معرفت عشرت علی خاں صاحب

چھٹا انعام (درجہ ششم کے ایک رومال پر) یک مشت پچاس روپے

سنجیدہ خاتون دختر نور محمد صاحب

ان کے علاوہ حسب ذیل کے رومالوں پر تین خصوصی انعامات دینے کا فیصلہ کیا گیا :۔

۱۔ زینت کوثر دہلوی۔	بیگم محمد یونس صاحب دہلوی		
۲۔ مسز پرکاش کور۔	بلاک ڈی ڈبل اسٹوری ۱۸۷	ویسٹ پٹیل نگر۔ نئی دہلی	بیس روپے۔
۳۔ راج بجاج۔	دختر مسٹر وزیر چند ۱۷۵۲ ہاتھی خانہ۔	پل بنگش۔ دہلی	بیس روپے۔

ججوں کی کمیٹی نے ان تینوں رومالوں کو خصوصی قرار دیتے ہوئے بیس بیس روپے اسپیشل انعام دینے کی سفارش کی، جو اس وقت جناب عبدالمجید خاں صاحب نیجر ہمدرد دواخانہ نے منظور فرمائی۔ بیگم زینت کوثر دہلوی نے موتیوں سے روح افزا کی ایک شاندار بوتل تیار کی تھی اور اسے ایک خوب صورت خاص کیس میں محفوظ کیا تھا اس خصوصی کام پر عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب قبلہ متولی ہمدرد وقف نے ایک سو روپیہ مزید بطور انعام دینا منظور فرمایا۔

ساتویں درجہ کے سو رومالوں پر دس، دس روپے فی رومال یک مشت حسب ذیل نے حاصل کیے :۔

۱۔ سلمی پروین، دختر محمد مبین صاحب ٹیلر ماسٹر بہار ۲۔ سیدہ عائشہ خاتون، دختر محب علی صاحب ٹیلر ماسٹر مراد آباد۔ ۳۔ سدیش کماری، دختر شری بدری داس بچدیو سونی پت۔ ۴۔ نیلوفر، دختر مختار احمد خاں صاحب رانی گنج۔ ۵۔ ملکہ افروز، دختر احمد حسین صاحب مرحوم الہ آباد ۶۔ ساجدہ بیگم، دختر مقصود خاں صاحب مرحوم شاہجہاں پور۔ ۷۔ سفرت بیگم دختر عبدالمجید صاحب مراد آباد۔ ۸۔ عائشہ صدیق، دختر صدیق بیگ صاحب مرحوم علی گڈھ۔ ۹۔ معصومہ خاتون، دختر محمد لیسین صاحب بستی پور۔ ۱۰۔ پریم کماری میوال دختر شری بدھائی پرشاد میرٹھ۔ ۱۱۔ سروج اروڑا، دختر شری سالک رام کملا نگر دہلی۔ ۱۲۔ کلدیپ کور، دختر سردار سوار سنگھ قرولباغ نئی دہلی۔ ۱۳۔ حافظہ بیگم معرفت محبوب علی صاحب ٹیا محل دہلی۔ ۱۴۔ مس راج گاندھی، دختر شری جنا داس گاندھی راجندر نگر۔ ۱۵۔ چندر کانتا، دختر شری گردھاری لال حوض قاضی دہلی۔ ۱۶۔ مس دینا معرفت شری ہری نرائن گنڈی بازار دہلی۔ ۱۷۔ سمترا دیوی کپور، دختر شری پرکاش چند رکوچہ گھاری رام چاندنی چوک دہلی۔ ۱۸۔ کوثر جمال، دختر محمد ذکریا صاحب چوڑی

۱۹۔ شانتی دیوی، دختر شری سیوا رام جی کریم گنج نئی دہلی۔ ۲۰۔ پریملا کماری، دختر شری رام چند سبزی منڈی دہلی۔ ۲۱۔ کنچن بالا، دختر شری تارا چند دہلی۔ ۲۲۔ کیول کماری، دختر
شری رام رکھا مل فیض گنج بہادر گڑھ روڈ دہلی۔ ۲۳۔ ثریا ذوالفقار فاروقی، دختر ذوالفقار حسن فاروقی صاحب چتلی قبر دہلی۔ ۲۴۔ چندر کانتا، دختر شری ہرنس لال پہاڑ گنج
نئی دہلی۔ ۲۵۔ سدرشن گروور، دختر ہرنس لال صاحب پہاڑ گنج، نئی دہلی۔ ۲۶۔ سورن شرما، دختر اندر راج شرما صاحب بلی ماران دہلی۔ ۲۷۔ بینا داس، دختر مسٹر ج دکر
لیک اسکوائر نئی دہلی۔ ۲۸۔ پشپا کماری، دختر شری دیوان چند جھیل کرنجہ دہلی۔ ۲۹۔ صغیرہ بیگم معرفت مختار احمد صاحب کوچہ پنڈت دہلی۔ ۳۰۔ سوشیلا دیوی، زوجہ شری آر پی
گپتا ماتا سیتا رام دہلی۔ ۳۱۔ اقبال جہاں، دختر عبدالسلام صاحب مادہ کار چتلی قبر دہلی۔ ۳۲۔ آشا کماری۔ دختر شری شیام لال بھولا صاحب لاجپت نگر نئی دہلی۔ ۳۳۔ کرشنا
کوہلی، دختر شری بھگوان داس ترکمان گیٹ دہلی۔ ۳۴۔ موہنی، دختر شری سی نوتانی راجندر نگر نئی دہلی۔ ۳۵۔ پھول وتی، دختر شری ہرسرن داس بیلا روڈ دہلی۔ ۳۶۔
راج توتیجہ، زوجہ شری لاجپت رائے توتیجہ ونئے نگر نئی دہلی۔ ۳۷۔ راجیش کماری لکڑ، دختر سورگیہ روپ نارائن لکڑ چھیپی واڑہ کلاں دہلی۔ ۳۸۔ واجدہ بیگم، زوجہ
محمد احسن صاحب مرحوم سوئی والان دہلی۔ ۳۹۔ کماری بھدرا، دختر شری راج بخش جی لاجپت نگر نئی دہلی۔ ۴۰۔ ستونت کور، دختر سردار اوتار سنگھ راجندر نگر نئی دہلی۔ ۴۱۔ ہیماوتی
زوجہ شری سی ایس۔ یادو سرکلر روڈ نئی دہلی۔ ۴۲۔ موتیا رانی، معرفت شری پریم پرکاش سچدیو پٹیل نگر ساؤتھ نئی دہلی۔ ۴۳۔ کملا گوسوامی، زوجہ شری ایس۔ این۔
گوسوامی ونئے نگر نئی دہلی۔ ۴۴۔ کماری شکنتلا، دختر شری ہری سروپ رستوگی کناری بازار دہلی۔ ۴۵۔ مز نجمہ، ہولی ٹرینٹی چرچ کمپاؤنڈ ترکمان گیٹ دہلی۔ ۴۶۔ رتن کور،
زوجہ سردار درشن سنگھ کشمیری گیٹ دہلی۔ ۴۷۔ منجیت کور، دختر سردار بلونت سنگھ لودھی کالونی نئی دہلی۔ ۴۸۔ امرت مان، دختر سردار بلونت سنگھ مان قرول باغ
نئی دہلی۔ ۴۹۔ گوپا پیاری، معرفت شری خوشی رام صاحب رام نگر نئی دہلی۔ ۵۰۔ لاجونتی، زوجہ شری رام پرکاش سبزی منڈی دہلی۔ ۵۱۔ کماری سنتوش، دختر
شری لالہ رام دت لال سبزی منڈی دہلی۔ ۵۲۔ زینب بی، زوجہ نور احمد صاحب حویلی اعظم خاں دہلی۔ ۵۳۔ پرمیلا ملہوترہ، دختر شری اندر جیت ملہوترہ لاجپت نگر
نئی دہلی۔ ۵۴۔ کنتی دیوی شرما، دختر شری پنڈت نیت رام شرما بنگالی مارکیٹ نئی دہلی۔ ۵۵۔ امرت کور دختر سردار رام سنگھ چاندنی چوک دہلی۔ ۵۶۔ امیندر،
دختر سردار گوربچن سنگھ قرول باغ نئی دہلی۔ ۵۷۔ شانتی دیوی، معرفت شری وید پران ناتھ۔ چاندنی چوک دہلی۔ ۵۸۔ نرمل مہاجن، دختر بشمبر دیال پہاڑ گنج
نئی دہلی۔ ۵۹۔ راج رانی گپتا، دختر اونکار ناتھ گپتا سندھیا ہاؤس نئی دہلی۔ ۶۰۔ شاہدہ ملک، معرفت شری ملک گوبند رام نیو راجندر نگر مارکیٹ۔ نئی دہلی۔
۶۱۔ کماری پربھا رانی، دختر شری بھیشور دت پٹودی ہاؤس نئی دہلی۔ ۶۲۔ کماری ریکھا پانڈے، معرفت شری بی۔ ایل پانڈے ناگپور۔ ۶۳۔ شیریں بائی معرفت
نعمان بھائی صاحب اندور۔ ۶۴۔ رحمتی، دختر حفیظ الرحمن صاحب علی آباد ضلع بارہ بنکی۔ ۶۵۔ خاتون صدیقی، زوجہ یونس علی صاحب کانپور۔ ۶۶۔ خدیجہ،
معرفت محمد احسان صدیقی صاحب علی گڑھ۔ ۶۷۔ صدیقہ خاتون، دختر ایس عنایت علی صاحب رضوی لکھنؤ۔ ۶۸۔ بیگم سلیم اختر، معرفت ڈاکٹر مظفر حسین صاحب
لکھنؤ۔ ۶۹۔ متینہ بیگم، دختر قطب الدین احمد صاحب رسول پور۔ ضلع بارہ بنکی۔ ۷۰۔ ششی بالا دیوان، دختر شری حکیم چند دیوان صاحب آگرہ چھاؤنی۔ ۷۱۔ خالدہ خاتون،
دختر منشی محمد سعید خاں کانپور۔ ۷۲۔ نور فاطمہ بیگم، دختر محمد ظہور صاحب الہ آباد۔ ۷۳۔ چندر موہنی، دختر روشن لال صاحب اوبرائے آرٹسٹ دہرہ دون۔ ۷۴۔ افسر النساء بیگم
دختر محمد غوث الدین صاحب حیدرآباد (دکن)۔ ۷۵۔ اسماء خاتون، دختر معین الرحمن صاحب بڑا گاؤں ضلع بارہ بنکی۔ ۷۶۔ صالحہ خاتون، دختر شرافت علی صاحب لکھنؤ۔ ۷۷۔
شکیلہ خاتون، دختر اطہر علی صاحب عثمانی ستریکھ ضلع بارہ بنکی۔ ۷۸۔ زبیدہ بیگم، زوجہ اشتیاق احمد صاحب کانپور۔ ۷۹۔ ایس ٹھکر، معرفت پنڈت رام لال بلانی راجستھان
۸۰۔ نور جہاں بیگم، دختر محمد ظہور صاحب الہ آباد۔ ۸۱۔ رشیدہ رضوی، زوجہ کمال احمد صاحب رضوی لکھیم پور کھیری۔ ۸۲۔ خدیجہ بانو، دختر رمضان علی صاحب لکھنؤ۔
۸۳۔ اختر جمال بانو، دختر سید مرتضیٰ علی صاحب علی پور کھیڑہ ضلع مین پوری۔ ۸۴۔ نور النساء بیگم، دختر محمد غوث الدین حیدرآباد (دکن)۔ ۸۵۔ عطیہ خاتون، دختر
رفعت علی صاحب مرحوم جاگور ضلع لکھنؤ۔ ۸۶۔ رقیہ بانو۔ اہلیہ حاجی محفوظ الرحمن صاحب علی آباد ضلع بارہ بنکی۔ ۸۷۔ دلبر سلطانہ، دختر قاسم علی الہ آباد۔ ۸۸۔ آمنہ نائیکہ
زوجہ ایم اے امین منگلور ساؤتھ کنارا۔ ۸۹۔ سرسوتی دیوی، دختر پنڈت بشیشور ناتھ سونی پت۔ ۹۰۔ تسنیمہ قدوائی، معرفت اکرام الرحمن صاحب بڑا گاؤں ضلع بارہ بنکی
۹۱۔ عشرت جہاں بیگم، دختر حاجی شریف احمد صاحب لکھنؤ۔ ۹۲۔ سنیتا سنگل بی اے ایل ایل بی زوجہ شری ستیہ چندر پرتاپ سنگھ ایم اے ایل ایل بی میرٹھ۔ ۹۳۔ سفینہ خاتون اہ
لیہ عرفان احمد پٹنہ۔ ۹۴۔ ذکیہ بانو دختر کے ایس اے عبدالرحمن صاحب بنارس چھاؤنی۔ ۹۵۔ لکشمی دیوی، معرفت شری کرشن کمار کھوسلا بریلی۔ ۹۶۔ میمونہ خاتم، زوجہ
نور محمد احمد صاحب سورت۔ ۹۷۔ نیتا مزمدار، دختر شری اے بی مزمدار غازی آباد۔ ۹۸۔ انیس فاطمہ، دختر حبیب اللہ خاں صاحب بنارس۔ ۹۹۔ زبیدہ خاتون،
دختر حکیم ظہیر الدین صاحب میرٹھ۔ ۱۰۰۔ موہن دیوی، زوجہ شری کشن چند چاندنی چوک دہلی۔

۵ دسمبر ۵۷ء

دس دس روپے والے سو انعامات میں سے ججوں نے متفقہ طور پر پچیس انعام ۱۴ سال تک کی عمر والی لڑکیوں کے لیے مخصوص قرار دے کر مندرجہ بالا میں سے نمبر ایک تا نمبر پچیس ۲۵ کو ان کا حق دار قرار دیا۔

۳۱۔ جولائی اس مقابلہ میں رومالوں کے داخلہ کی آخری تاریخ تھی۔ یکم اگست سے ۳۔ اگست ۱۹۵۶ء تک (متواتر تین دن) ابتدائی انتخاب ہوا جس میں ۴۰۸ رومال فائنل سلیکشن کے لیے منتخب کیے گئے۔ ۴۔ اگست ۱۹۵۶ء کو صبح دس بجے سے آخری انتخاب شروع ہوا، جو شام کو چار بجے تک مکمل ہوا۔ اس کام میں حسب ذیل ججوں نے حصہ لیا۔

۱۔ مسز آنریبل سردار گورمکھ نہال سنگھ چیف منسٹر دہلی اسٹیٹ۔ روپ نگر۔ دہلی۔
۲۔ محترمہ بیگم انیس قدوائی ممبر پارلیمنٹ ۱۱ صفدر جنگ روڈ۔ نئی دہلی
۳۔ شریمتی کے۔ ٹنڈن۔ اسسٹنٹ ڈائرکٹر دہلی اسٹیٹ سوشل ویلفیر اینڈ ری ہیبلی ٹیشن ڈیپارٹمنٹ۔ نئی دہلی
۴۔ محترمہ بیگم شفیق قدوائی۔ ڈائرکٹر بالک ماتا سینٹر۔ مٹیا محل۔ دہلی
۵۔ شریمتی ایس۔ ورما۔ پرنسپل انڈسٹریل ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ فار وومن۔ کرزن روڈ۔ نئی دہلی
۶۔ شریمتی کے۔ گپتا۔ دہلی وومن لیگ۔ سرسوتی بھون۔ دریا گنج دہلی
۷۔ شریمتی کنتی سوندھی۔ جنرل سکریٹری دہلی ویمن لیگ سرسوتی بھون۔ دریا گنج دہلی
۸۔ شریمتی نرمل ملہوترا۔ وکاس کیندر۔ کشمیری گیٹ۔ دہلی
۹۔ مسز جے۔ موڈی نمائندہ مسز تارا باپٹی پرنسپل لیڈی ارون کالج۔ نئی دہلی

انتخاب میں کڑھائی کی عمدگی اور نفاست کے ساتھ رنگوں کا امتزاج، ڈیزائن اور خصوصیت سے پیش نظر رکھا گیا۔ بہت سے رومال اس مقابلہ کی بعض شرطوں اور قاعدو

انعامات کی تقسیم کا جلسہ ۱۱۔ اگست ۱۹۵۶ء کو شام کے ۴½ بجے ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی میں ہوا۔ حکومت ہند کے مرکزی سوشل ویلفیر بورڈ کی چیرمین شریمتی درگا بائی دیش مکھ نے انعامات تقسیم کیے۔

۴½ بجے شریمتی درگا بائی دیش مکھ انعامات تقسیم کرنے کے لیے تشریف لائیں۔ پہلے آپ نے ہمدرد دواخانہ کے بعض شعبوں، خصوصاً ریسرچ لیبارٹری، میڈیکل لائبریری کا معائنہ فرمایا۔ جلسہ کی کارروائی کے آغاز میں اس مقابلہ کی روداد پڑھ کر سنائی گئی، جس میں اس سلسلہ کی ضروری و اہم باتوں پر روشنی ڈالی گئی تھی۔ یہ رپورٹ آئندہ صفحہ پر درج ہے۔

[illegible] محترمہ، بہنو اور بھائیو!

پچھلے برس جب ہم نے کشیدہ کاری کے پہلے مقابلہ کا اعلان کیا تھا تو ہمیں زیادہ امید [illegible] کہ اس مقابلہ کو اتنی قبولیت حاصل ہوگی اور اتنی بڑی تعداد میں ہندوستان کے ہر علاقے [illegible] اس مقابلہ میں حصہ لیں گی۔ جیسا کہ آپ میں سے بہتوں کو معلوم ہے، پہلا مقابلہ طرح [illegible] شان سے ہوا تھا، لیکن اب اس دوسرے مقابلہ میں خواتین نے جس جوش و خروش سے حصہ لیا ہے، اُس کے آگے پچھلا مقابلہ پھیکا پھیکا دکھائی دیتا ہے۔ اس دوسرے مقابلہ میں شامل ہونے والی بہنوں کی تعداد بھی دوگنی ہے اور ہنر کے لحاظ سے بھی اس بار کے کام پہلے سے بہت اچھے ہیں۔ یہ بات ہم سب کے لیے خوشی کی ہے، کیوں کہ اس مقابلہ کا بڑا مقصد یہی ہے کہ ہندوستان کی گھریلو دستکاریوں میں کشیدہ کاری کے ہنر کو ترقی حاصل ہو اور عورتوں میں اس کا شوق [illegible] اس لطیف فن میں اپنی پریکٹس کو جاری رکھیں، چنانچہ اس بار ایک خاص بات یہ بھی دیکھنے میں آئی کہ اس دوسرے مقابلہ میں ۶ سال کی عمر کی بچیوں سے لے کر ۷۰ سال کی عمر تک کی عورتیں شامل ہوئیں۔

پچھلے سال کے مقابلہ میں ہمیں بہت سے تجربے حاصل ہوئے اور اس سلسلہ کی بہت سی ایسی باتیں سامنے آئیں، جن کا ہمیں پہلے سے نہ کوئی علم تھا اور نہ اندازہ۔ اُن تجربوں سے اس سال ہم نے پورا پورا فائدہ اُٹھانے کی کوشش کی، تاکہ یہ دوسرا مقابلہ زیادہ سے زیادہ خوبی کے ساتھ انجام پائے۔

پچھلے سال مقابلہ میں شرکت کے لیے عمر کی پابندی کے ساتھ یہ بھی ضروری تھا کہ [illegible] کے ساتھ [illegible] کا ایک خالی بکس بھیجا جائے۔ اس سال یہ دونوں شرطیں [illegible] انعامات کی تعداد اور رقم بھی پچھلے سال سے زیادہ رکھی گئی ہے۔

[illegible] تجربوں کو سامنے رکھتے ہوئے ہمارے لیے ضروری تھا کہ رومالوں کے انتخاب [illegible] کے تمام مرحلوں کو بہت اچھے اور مفید طریقوں سے پورا کیا جائے۔ [illegible] ہمدرد منزل میں دہلی و نئی دہلی کے مختلف دستکاری [illegible] سوشل ویلفیئر سینٹروں اور کشیدہ کاری کے ہنر میں ایکسپرٹ خواتین کی ایک [illegible] بلائی گئی جس میں شریک ہونے والی معزز خواتین کے نام یہ ہیں :

۱- [illegible] اسسٹنٹ ڈائرکٹر دہلی اسٹیٹ سوشل ویلفیئر ایڈوائزری بورڈ [illegible] نئی دہلی۔
۲- [illegible] سرسوتی استوا۔ شانتا نرسنگ کالج سوئی والان۔ دہلی۔
۳- [illegible] سکریٹری دہلی وومن لیگ۔ سرسوتی بھون دریا گنج۔ دہلی۔
۴- [illegible] موہن پرنسپل مدن موہن شلپ مہا ودیالیہ۔ بلی ماران دہلی۔
۵- [illegible] پرنسپل انڈسٹریل ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ فار وومن کنیٹ روڈ نئی دہلی
۶- [illegible] سپرنٹنڈنٹ سوشل ایجوکیشن ڈپارٹمنٹ دہلی میونسپل کمیٹی
۷- [illegible] ملہوترہ۔ وکاس کیندر، کشمیری گیٹ۔ دہلی۔
۸- [illegible] دہلی وومن لیگ۔ دریا گنج دہلی
۹- [illegible] سماج سیوا کیندر۔ ترکمان گیٹ دہلی
۱۰- [illegible] کشیدہ کاری چاندنی چوک جھنڈے والا روڈ موتیا کھان نئی دہلی۔

۱۱- مس نرمل کماری [illegible] جھنڈے والا روڈ۔ موتیا کھان نئی دہلی۔
۱۲- مسٹر شریمتی چیک رانی چڈھا۔ جھنڈے والا روڈ موتیا کھان نئی دہلی۔
۱۳- شریمتی شانتی دیوی ٹریننگ سینٹر۔ دریا گنج دہلی۔
۱۴- شریمتی پریم لتا۔ ٹریننگ سینٹر۔ جھیل کرنجہ دہلی۔
۱۵- شریمتی کملا کھوسلا ″ مالویہ نگر نئی دہلی
۱۶- شریمتی سنتوش مہرہ۔ دہلی مہلا لیگ۔ سوئی والان دہلی۔

شریمتی ٹنڈن کی صدارت میں اس میٹنگ میں اس مقابلہ سے تعلق رکھنے والی بہت سی باتوں پر لگ بھگ دو گھنٹے تک سوچ بچار کیا گیا۔ آخر میں سب نے ایک رائے ہو کر فیصلہ کیا کہ رومالوں کے سلیکشن کے طریقوں اور ججوں وغیرہ کے بارے میں سب باتوں کا فیصلہ کرنے کے لیے نو ممبران کی ایک بااختیار سب کمیٹی بنا دی جائے، چنانچہ سب نے ایک رائے سے اس سب کمیٹی کے لیے جن نو ممبران کو نامزد کیا، ان کے نام یہ ہیں۔

۱- شریمتی کے۔ ٹنڈن۔ اسسٹنٹ ڈائرکٹر دہلی اسٹیٹ سوشل ویلفیئر ایڈوائزری بورڈ نئی دہلی
۲- محترمہ بیگم انیس قدوائی۔ ممبر پارلیمنٹ۔ صفدر جنگ روڈ نئی دہلی۔
۳- شریمتی سوشیلا موہن پرنسپل مدن موہن شلپ مہا ودیالیہ۔ بلی ماران۔ دہلی
۴- شریمتی کے۔ گپتا سکریٹری دہلی وومن لیگ۔ دریا گنج دہلی
۵- شریمتی نرمل ملہوترہ۔ وکاس کیندر۔ کشمیری گیٹ دہلی
۶- شریمتی کنتی سوندھی ویکاس کیندر وومن لیگ کشمیری گیٹ دہلی۔
۷- شریمتی ایس ورما۔ پرنسپل انڈسٹریل ٹریننگ انسٹی ٹیوٹ فار وومن کنیٹ روڈ نئی دہلی
۸- شریمتی میمو بائی۔ وکاس کیندر کشمیری گیٹ۔ دہلی
۹- فریدہ بیگم (کنوینر)

اس میٹنگ میں شامل ہونے والی خواتین کی اکثریت نے اپیل کی کہ چوتھے انعام کو چھ ماہ کے لیے بیس روپے ماہانہ کے بجائے ایک سال کے لیے پندرہ ۱۵ روپے ماہانہ وظیفہ کر دیا جائے۔ اس اپیل کو اسی وقت عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد، وقف نے منظور فرمالیا۔

اس جنرل میٹنگ کی تجویز کے مطابق ۱۶۔ جون کو ہمدرد منزل میں سب کمیٹی کی میٹنگ ہوئی، جس میں دوسری کئی باتوں کے علاوہ یہ بھی طے کیا گیا کہ رومالوں کا انتخاب کرنے والی کمیٹی کے ممبر سات کے بجائے گیارہ ہونے چاہئیں۔ اسی تجویز کے مطابق اس سب کمیٹی نے جن گیارہ خواتین کو جج مقرر کیا، ان کے نام یہ ہیں :

۱- مسز آر۔ سیل سردار گوردکھ نہال سنگھ۔
۲- شریمتی [illegible] پرنسپل لیڈی اروِن کالج۔
۳- شریمتی [illegible] سوندھی۔ جنرل سکریٹری دہلی وومن لیگ۔
۴- شریمتی سوشیلا موہن۔
۵- محترمہ بیگم انیس قدوائی۔
۶- محترمہ قدسیہ زیدی کاظمی [illegible]

[illegible]

۷۔ شریمتی کے۔ ٹنڈن۔
۸۔ شریمتی کے گپتا۔
۹۔ محترمہ بیگم شفیق قدوائی۔
۱۰۔ شریمتی ایس۔ ورما۔
۱۱۔ شریمتی نرمل ملہوترہ۔

۳۱۔ جولائی رومالوں کے داخلہ کی آخری تاریخ تھی اور سوچا گیا تھا کہ سلیکشن کا کام ۱۵۔ اگست کے بعد کیا جائے، لیکن اس درمیان میں عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد، وقف کے یورپ اور مڈل ایسٹ کے دورے کی تاریخیں طے پا گئیں۔ چونکہ دیسی طریق علاج کی ترقی اور ہمدرد کی آئندہ ترقیاتی اسکیموں کے سلسلہ میں صاحب موصوف کا یہ دورہ اپنے برادر عزیز جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب متولی ہمدرد، وقف کراچی کے ہمراہ ۲۰۔ اگست سے شروع ہوکر دسمبر ۱۹۵۸ء کے دوسرے ہفتہ تک جاری رہے گا، اس لیے ۲۸۔ جولائی ۱۹۵۶ء کو ججز کی ایک خصوصی میٹنگ میں یہ طے کیا گیا کہ ابتدائی انتخاب اگست کی پہلی تاریخ سے شروع کرکے ۳۔ اگست تک ختم کر دیا جائے اور فائنل سلیکشن ۴۔ اگست کو لیا جائے، تاکہ نہ صرف انتخاب کا کام، بلکہ جلسہ انعامات بھی جناب متولی صاحب موصوف کی موجودگی میں ہو سکے۔

ججز نے اپنے اس فیصلہ کے مطابق پہلی اگست سے سلیکشن کا کام شروع کیا اور ۳۔ اگست تک مجموعی طور پر چھ سو آٹھ رومالوں کو فائنل سلیکشن کے لیے چنا۔ مقررہ گیارہ ججوں میں سے شریمتی سوشیلا موہن بیمار ہو جانے کی وجہ سے اور محترمہ بیگم قدسیہ زیدی اپنی شدید مصروفیات کی وجہ سے اس کام میں شریک نہیں ہو سکیں۔ شریمتی تارا بائی پرنسپل لیڈی ارون کالج نے اپنی نمائندہ کے طور پر اس کام میں مسز جے۔ موڈی کو شریک کیا۔

ان نو ججز نے سلیکشن کے کام میں حصہ لیا، ان کے نام یہ ہیں:-

۱۔ مسز آنریبل سردار گوربکھ نہال سنگھ۔
۲۔ محترمہ بیگم انیس قدوائی۔
۳۔ محترمہ بیگم شفیق قدوائی۔
۴۔ شریمتی کے۔ ٹنڈن۔
۵۔ شریمتی ایس۔ ورما۔
۶۔ شریمتی کے۔ گپتا۔
۷۔ شریمتی کنتی سودھی۔
۸۔ شریمتی نرمل ملہوترہ۔
۹۔ مسز جے۔ موڈی (برائے شریمتی تارا بائی)

ججوں کے علاوہ مجموعی طور پر ۳۳ ہیلپر خواتین نے بھی اس کام میں ججوں کا ہاتھ بٹایا، جن کو خود ججز اپنے ساتھ لائیں۔ ان سب معزز خواتین نے چار دن میں یہ کام کو پوری محنت، دل چسپی اور دیانت کے ساتھ انجام دیا۔ ججز کے سامنے رومال لے جانے سے پہلے ہی ہر ایک رومال پر سے رومال بھیجنے والی کے نام و پتہ کی چٹ اتار لی گئی تھی اور تمام رومالوں پر رومال نمبر چھاپ دیے گئے تھے۔

ججز اور ان کی ہیلپر خواتین نے اس مقابلہ میں شامل ہونے والے تمام رومالوں کو ایک ایک کرکے پوری توجہ کے ساتھ دیکھا۔ فائنل سلیکشن کے دن مذکورہ ۶۰۸ رومالوں میں سے کئی گھنٹے کے غور و فکر کے بعد ۱۰۶ رومالوں کو انعام کے لیے چنا گیا۔ اس کے بعد تقریباً ایک، ڈیڑھ گھنٹہ کی بحث کے بعد اتفاق رائے سے ان رومالوں میں سے پہلے، دوسرے، تیسرے، چوتھے، پانچویں اور چھٹے درجہ کے رومال انتخاب کیے گئے۔ باقی سو رومالوں کو دس، دس روپے کے ساتویں انعام کا حق دار قرار دیا گیا۔

ان ۱۰۶ مقررہ انعامات کے علاوہ تین رومالوں کو ججز کی سفارش پر خصوصی انعامات کا حق دار قرار دیا گیا۔

اس مقابلہ میں کل ۲۹۵۰ رومال آئے۔ سب بہنوں نے اپنی اپنی بساط اور مشق کے مطابق زیادہ سے زیادہ اچھا کام کرنے کی کوشش کی، لیکن بہت سی بہنوں نے اچھے سے اچھا کام کرنے پر بھی ہمارے قاعدوں کو دھیان میں نہیں رکھا۔ اس مقابلہ میں کی خاص شرطوں میں سے ایک شرط تو یہ تھی کہ رومال ایک فٹ لمبا اور ایک فٹ چوڑا ہونا چاہیے۔ دوسری خاص شرط یہ تھی کہ ہر رومال پر ایک پھول اور ہمدرد دواخانہ کی کسی ایک دوا کا نام یا کسی دوا کے پیکٹ یا بوتل کی تصویر کڑھی ہونی ضروری ہے۔ اس شرط کے ساتھ صاف طور پر یہ کھول دیا گیا تھا کہ ان دو چیزوں کے علاوہ یا ان سے کم یا زیادہ کوئی اور چیز کڑھی ہوئی ہوگی تو وہ رومال انعام کے حق دار نہ ہوں گے۔ ہمیں افسوس ہے کہ کئی بہنوں [illegible]

یا بڑا انعام
کو پوری تحر
نرمی اختیا
دیا، تاکہ آ
زیادہ فکر کی

اس مقابلہ [illegible]

ضروری سمجھتے ہیں کہ دہلی اسٹیٹ اور دہلی میونسپل کمیٹی کے سوشل ویلفیئر سنٹرس کے علاوہ دہلی و نئی دہلی کے دستکاری کے بہت سے اداروں اور ان کے ذمہ داران نے اس کام میں ہمیں مناسب امداد پہنچائی۔ اس کے لیے ہم ان سب کے شکر گزار ہیں۔

ہم ان کا بھی شکریہ ادا کرنا ضروری سمجھتے ہیں، جنھوں نے ہماری دعوت پر جنرل میٹنگ میں شامل ہوکر ہمیں ضروری مشورے دیے۔ خصوصاً سب کمیٹی کی ممبرس، ججز اور ان کی ہیلپر خواتین کے ہم انتہائی شکر گزار ہیں کہ انھوں نے اس سوشل کام میں کافی وقت دے کر پوری دل چسپی اور خلوص کے ساتھ اسے انجام تک پہنچایا۔

آخر میں ہم ادارہ ہمدرد کی طرف سے اور اس مقابلہ میں شریک ہونے والی سب بہنوں کی طرف سے شریمتی درگا بائی دیشمکھ چیرمین سینٹرل سوشل ویلفیئر بورڈ کی خدمت میں ہدیۂ تشکر پیش کرتے ہیں کہ انھوں نے ہماری درخواست قبول فرماتے ہوئے اپنی مصروفیات کے باوجود اس جلسہ کی صدارت اور اپنے ہاتھوں سے انعامات تقسیم کرنا منظور فرمایا۔"

اس رپورٹ کے بعد مسز کے۔ تنخا اسسٹنٹ ڈائرکٹر دہلی اسٹیٹ سوشل ویلفیئر اینڈ ریہیبلیٹیشن سے درخواست کی گئی کہ ججوں کی طرف سے وہ اس مقابلہ کے سلسلہ میں اظہار خیال فرمائیں۔ موصوفہ نے اس درخواست کو منظور فرماکر ایک مختصر سی تقریر میں شریمتی درگا بائی دیشمکھ کی تشریف آوری پر اظہار مسرت کرتے ہوئے فرمایا کہ شریمتی

درگا بائی کا قیمتی وقت دے کر ہمدرد کشیدہ کاری کمپٹیشن کے جلسۂ تقسیم انعامات میں آنا، مسز منتا لک کے لیے نہایت اہمیت رکھتا ہے۔ سلسلۂ تقریر کو جاری رکھتے ہوئے موصوفہ نے فرمایا کہ "اس مقابلہ میں بہنوں نے جس دل چسپی سے حصہ لیا ہے، اس کے لیے وہ مبارک باد کی مستحق ہیں۔ عورتوں کے لیے یہ کام بے حد ضروری ہے۔ اس سے وہ نہ صرف یہ کہ وہ اپنے گھروں کو سجا سکتی ہیں، بلکہ ضرورت پڑ اپنا اور اپنے بچوں کا پیٹ بھی پال سکتی ہیں۔" آگے چل کر مسز منتا لک نے فرمایا کہ اس کام کے شوق کو بڑھانے کے لیے ہمدرد دواخانہ کا یہ طریقہ بہت اہم ہے۔ اس مقابلہ میں جگہ جگہ سے لڑکیوں نے حصہ لیا۔" موصوفہ نے اپنی تقریر کے آخر میں اس توقع کا اظہار کیا کہ اس مقابلہ میں شامل ہونے والی سب بہنیں اپنی مشق کو جاری رکھیں گی اور آیندہ سال اس سے اچھے کام بھیجیں گی۔"

مسز منتا لک کی تقریر کے بعد شریمتی درگا بائی نے انعامات تقسیم فرمائے اور آخر میں آپ نے آدھ گھنٹہ کی تقریر میں ہمدرد دواخانہ اور اس کے کاموں پر اظہار رائے فرماتے ہوئے ان کاموں پر مختصر روشنی ڈالی، جو حکومت ہند عورتوں کی فلاح و بہبود کے سلسلہ میں کر رہی ہے۔

شریمتی درگا بائی دیش مکھ نے اپنی تقریر میں فرمایا:

میں دس سال سے دہلی میں ہوں اور ہمدرد ٹرسٹ کی Health Centre کے بارے میں سنتی آ رہی ہوں۔ جو کام یہ انجام دے رہا ہے، ان کو سن کر میں بہت خوش ہوں، لیکن مجھے اب تک ہمدرد دواخانہ میں آنے کا موقع نہیں ملا تھا۔ بیگم انیس قدوائی اور بیگم شفیق قدوائی کی تحریک پر میں نے بڑی مشکل سے یہاں آنے کا وقت نکالا۔ یہاں آ کر مجھے جو کچھ دیکھنے کا موقع ملا، اس کے لیے میں اپنے آپ کو مبارک باد دیتی ہوں۔ یہاں میں وقت کی تنگی کی وجہ سے پورا دواخانہ تو نہیں دیکھ سکی، پھر بھی جو کچھ دیکھا ہے، اس سے مجھے بہت خوشی ہوئی ہے، خاص کر دواخانہ کی میڈیکل لائبریری اور متولی صاحب کی پرسنل لائبریری کو دیکھ کر۔ ہمدرد جس نصب العین اور جس معیار سے کام کر رہا ہے، اس کے بارے میں کچھ کہنے کی ضرورت نہیں ہے۔ جنھوں نے اس دواخانہ کو قائم کیا، وہ عظیم انسان تھے۔ مجھے یہ جان کر بہت خوشی ہوئی کہ اس ٹرسٹ سے غریب لوگوں کی سیوا کے بہت سے کام کیے جا رہے ہیں۔

کشیدہ کاری کا مقابلہ فن کو ترقی دینے اور عورتوں میں اس کی امنگ پیدا کرنے کا اچھا ذریعہ ہے۔ ہمدرد نے دوسرے کاموں کے ساتھ عورتوں کی مدد کرنے اور ان کو سوشل ترقی دینے کے لیے یہ بہت اچھا کام کیا ہے۔ اس کے لیے میں ان کو مبارک باد دیتی ہوں۔ سب جگہ انعام ایک بار ہی دے دیا جاتا ہے، لیکن یہاں (چار بڑے انعامات میں) ایک ایک برس کے لیے ہر مہینہ ملا کرے گا، جس سے تعلیم پانے والی بہنوں کو خاص فائدہ ہوگا۔ آج کل حکومت روزگار اور بے روزگاری کے مسئلہ پر خاص توجہ دے رہی ہے۔ بہت سی اسکیموں پر عمل ہو رہا ہے۔ عورتوں کو سلائی کی مشینیں اُدھار دینے کی تجویز منظور ہو چکی ہے۔ کئی طریقوں سے عورتوں کے شوق کو ملحوظ رکھتے ہوئے ان کی ضرورتوں کو پورا کرنے کی کوشش کی جا رہی ہے۔ ہمدرد کی یہ اسکیم بھی عورتوں کو گھر بیٹھے کام کرنے میں بہت مدد دے گی۔

سارا کام گورنمنٹ پر ہی نہیں چھوڑنا چاہیے، بلکہ پبلک کو بھی ایسے سوشل کاموں میں گورنمنٹ کا ہاتھ بٹانا چاہیے۔ ہمدرد کا یہ کام گورنمنٹ کے کام کو تعاون اور ترقی دینے کے ہم معنی ہے۔ اس طرح حکومت کو امداد دے کر دراصل لاکھوں عوام کو زیادہ فائدہ پہنچایا جا سکتا ہے۔

ہمدرد ٹرسٹ جو کام کر رہا ہے، اس کے لیے میں اس کے ذمہ داران اور منتظمین کو مبارک باد دیتی ہوں اور بیگم قدوائی کو بھی مبارک باد دیتی ہوں کہ انھوں نے مجھے یہاں آنے کا موقع بہم پہنچایا۔

جلسہ کے اختتام پر جناب مولانا قاضی سجاد حسین صاحب قبلہ نے ہمدرد، وقف کی مجلس اعوان کی طرف سے شریمتی درگا بائی دیش مکھ کی تشریف آوری پر ان کی خدمت میں ہدیۂ تشکر پیش کیا۔

صحت۔ ستمبر ۵۶ء

کوائفِ طبّیہ

دوبے کمیٹی عرصہ ہوا حکومتِ ہند نے دوبے کمیٹی کے نام سے ایک کمیٹی اس لیے بنائی تھی کہ وہ تمام ہندوستان کا دورہ کرکے دیسی طبوں کے سلسلہ میں اُن کی یکساں ترقی اور دیکھ بھال کے لیے کوئی اسکیم حکومت کے سامنے پیش کرے۔ یہ کمیٹی ملک کے مختلف حصّوں میں گھوم پھر کر معلومات فراہم کر رہی ہے اور اگست میں اس کے دہلی پہنچنے کا پروگرام تھا۔ دوبے کمیٹی نے دہلی پہنچ کر دہلی کے طبّی کالجوں کا معائنہ کیا اور دہلی کے حکیموں اور ویدوں سے ملاقات کرکے مختلف مسائل پر تبادلۂ خیال کیا۔ دہلی میں دوبے کمیٹی کی تشریف آوری کو ہم خوش آمدید کہتے ہیں اور اُمید کرتے ہیں کہ دہلی کے حکیم اور وید صاحبان نے جو نقطۂ نظر اُن کے سامنے رکھا ہے، اُسے بنیاد بناکر حکومت کے سامنے اپنی سفارشات پیش کرے گی۔
اس موقع پر ہم اس بات پر احتجاج اور اظہارِ افسوس کیے بغیر نہیں رہ سکتے کہ حکومتِ ہند نے اس کمیٹی میں کسی حکیم اور وید کو شامل نہیں کیا، حالاں کہ یہ بات موجودہ اور انگریزی عہدِ حکومت کے سابقہ دستور اور طریقہ کے قطعًا خلاف ہے۔ اس سے پہلے کبھی ایسا نہیں ہوا کہ دیسی طبوں کے مسائل پر غور کرنے کے لیے حکومت نے کوئی کمیٹی بنائی ہو اور اس میں حکیموں اور ویدوں کو شامل نہ کیا ہو۔ ہم امید کرتے ہیں کہ آئندہ حکومت اس کا خیال رکھے گی اور حامیین دیسی طب کو اس طرح نظر انداز نہیں کرے گی۔

میمورنڈم دہلی کے ویدوں اور حکیموں کی طرف سے دوبے کمیٹی کے سامنے جو میمورنڈم پیش ہوا ہے، اس میں وہی مطالبات اور خواہشات ہیں جنھیں پہلے بھی یونانی اور ویدک جماعتیں بارہا انفرادی اور اجتماعی طور پر ظاہر کرچکی ہیں اور گزشتہ مہینہ آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی نے بھی اپنی ایک تجویز میں انھیں منظور کیا تھا۔ سب سے اہم مسئلہ نصابِ تعلیم اور معیارِ داخلہ وغیرہ کا ہے اور حکومت یہ چاہتی ہے کہ تمام ہندوستان کے طبّی کالجوں کے لیے یکساں معیار قائم کیا جائے۔ آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس کی ورکنگ کمیٹی، منعقدہ ۸ر جولائی میں اس مسئلہ پر غور کرکے طے کیا گیا تھا کہ مسیح الملک حکیم اجمل خاں مرحوم کا مرتّب کردہ نصابِ تعلیم، جو بیشتر طبّی کالجوں میں رائج ہے، نہایت مناسب ہے۔ اُسی کو بنیاد بناکر ہندوستان بھر کے لیے تسلیم کرلیا جائے اور مدّتِ تعلیم پانچ سال کردی جائے۔ نیز داخلہ کا معیار میٹرک یا ہائر سکنڈری پاس اور مولوی عالم، مولوی فاضل یا ان کے مساوی فاضلِ دینیات وغیرہ ہو۔ بورڈ آف آیورویدک اینڈ یونانی سسٹم دہلی اسٹیٹ نے بھی اسی قسم کی تجویز منظور کی ہے اور یہ مطالبات بورڈ کی طرف سے دوبے کمیٹی کو پیش کیے گئے ہیں اور اطبا اور وید صاحبان کے مشترکہ میمورنڈموں میں بھی ان ہی باتوں کو کمیٹی کے سامنے رکھا گیا ہے۔ زبانی بات چیت اور ملاقات میں بھی وید و اطبا صاحبان نے دوبے کمیٹی کے ارکان کے سامنے اسی قسم کے خیالات رکھے ہیں۔ مذکورہ مطالبات اور خواہشات نہایت مناسب اور موزوں ہیں۔ ہمیں امید ہے کہ دوبے کمیٹی انھیں پوری طرح تسلیم کرکے اور انھیں بنیاد قرار دے کر حکومت کے سامنے اپنی رپورٹ پیش کرے گی۔

ہمدرد صحت۔ ستمبر ۵۶ء

منقسم حیدرآباد میں یونانی شفاخانوں کا مستقبل

فضل علی کمیشن کی سفارشات کے مطابق حیدرآباد کی تقسیم یقینی ہے اور جب حیدرآباد کے مختلف علاقے ملحقہ صوبوں میں چلے جائیں گے، تو قدرتی طور پر ان علاقوں میں موجود یونانی شفاخانوں اور ڈسپنسریوں کے مستقبل کا سوال سامنے آتا ہے، کیونکہ جن صوبوں کے ساتھ حیدرآباد کے ان علاقوں کا الحاق ہوگا، ان میں حیدرآباد کی طرح سرکاری طور پر یونانی شفاخانوں، ڈسپنسریوں کا کوئی سسٹم فی الحال نہیں ہے۔ اس کی وجہ سے طبِ یونانی سے تعلق اور وابستگی رکھنے والے عوام و خواص کو اس کی تشویش ہے کہ نئے صوبوں کے الحاق کے بعد ملحقہ علاقوں میں موجود یونانی شفاخانوں کا کیا حشر ہوگا۔ یہ تشویش اپنی جگہ پر بالکل درست ہے اور یقینًا جلد سے جلد حکومت کی طرف سے اس کی [illegible]
ہونی چاہیے [illegible]
مستقبل کی [illegible]
سامنے آ [illegible]
طرف پور [illegible]
کیا جائے کہ [illegible]
طور پر یونانی [illegible]
شفاخانے موجود ہیں، انھیں آئندہ بھی بدستور قائم رکھا جائے، تاکہ ان شفاخانوں سے وابستہ ملازمین اقتصادی بدحالی کا شکار نہ ہوں اور ان علاقوں کی پبلک کو جو یونانی طریقہ علاج سے مانوس اور اُس کی عادی ہوچکی ہے، علاج معالجہ میں مشکلات اور دشواری سے دوچار نہ ہونا پڑے۔ ہم حیدرآباد کے وزیرِ اعظم اور وزیرِ صحت کو خصوصیت سے اس طرف توجہ دلاتے ہیں اور متوقع ہیں کہ وہ ضرور اس اہم مسئلہ کی طرف توجہ کرکے اس کا بہتر اور مناسب حل نکالیں گے۔

دہلی میں دوبے کمیٹی کی آمد

کچھ دن ہوئے حکومتِ ہند نے ایک کمیٹی دوبے کمیٹی کے نام سے مقرر کی ہے جس کا مقصد ہندوستان کے دیسی طریقہ ہائے علاج کی تعلیم اور علاج معالجہ کو یکساں طور پر ایک معیار اور ایک سطح پر لانے کے سلسلہ میں غور و خوض کرنا ہے۔ یہ کمیٹی ہندوستان کے مختلف مقامات کا، خصوصًا ان جگہوں کا دورہ کر رہی ہے، جہاں آیورویدک یا یونانی کالج ہیں۔ پچھلے دنوں حیدرآباد وغیرہ جاچکی ہے اور ۷ر اگست ۵۶ء کو دہلی پہنچنے کا پروگرام تھا۔ دہلی کے طبّی حلقوں میں اس کی آمد کے سلسلہ میں کافی سرگرمی پیدا ہوگئی تھی۔ چناں چہ ۵ر اگست ۵۶ء کو صدر الاطبا جناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب صدر الجامعہ جامعہ طبّیہ نے

دہلی کے ممتاز حکیم اور وید صاحبان اور ممبران بورڈ آف آیورویدک اینڈ یونانی سسٹم دہلی اسٹیٹ کو جامعہ طبیہ میں مدعو کر کے اس بات پر تبادلۂ خیال کیا کہ آیورویدک اور یونانی کی طرف سے دوبے کمیٹی کے سامنے کیا مطالبات پیش کیے جائیں۔ چنانچہ باہمی گفتگو اور صلاح و مشورے کے بعد دہلی کے حکیموں اور ویدوں کی طرف سے پیش کرنے کے لیے ایک میمورنڈم تیار کیا گیا اور طے پایا کہ یہ میمورنڈم آیورویدک اور یونانی کے مطالبات کے سلسلہ میں دوبے کمیٹی کے سامنے پیش کیا جائے۔ جلسے کے بعد صدر الاطباء جناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب کی طرف سے شرکاء جلسہ کو شاندار پارٹی دی گئی۔

جامعہ طبیہ میں دوبے کمیٹی کی آمد

دوبے کمیٹی کی طرف سے دہلی کے طبی کالجوں میں آن کا معائنہ کرنے کی اطلاع کالجوں کے پرنسپل صاحبان کو دے دی گئی تھی۔ چنانچہ پروگرام کے مطابق ۸ راگست ۵۶ء کو ٹھیک سوا نو بجے دوبے کمیٹی کے ممبر صاحبان جامعہ طبیہ دہلی میں تشریف فرما ہوئے۔ اُن کے ساتھ دہلی اسٹیٹ گورنمنٹ کے وزیر صحت ڈاکٹر سشیلا نیّر صاحبہ بھی تھیں۔ جامعہ طبیہ کے گیٹ پر صدر الاطباء جناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب صدر الجامعہ جامعہ طبیہ دہلی، علامہ حکیم محمد کبیر الدین صاحب شیخ الجامعہ جامعہ طبیہ دہلی اور اسٹاف جامعہ طبیہ نے معزز مہمانوں کا استقبال کرتے ہوئے انھیں خوش آمدید کہا۔ صدر الجامعہ صاحب اور شیخ الجامعہ صاحب کے ساتھ جامعہ طبیہ کے علمی اور عملی شعبوں کا ستودہ مہمانوں نے معائنہ فرمایا۔ ہر جگہ گھوم پھر کر ہر چیز کا بغور معائنہ کیا اور بعد معائنہ ممبران طبیہ کالج تشریف لے گئے۔

طبیہ کالج میں

جامعہ طبیہ سے ممبران دوبے کمیٹی طبیہ کالج تشریف لے گئے اور وہاں بھی تمام شعبہ جات کا معائنہ فرمایا۔ دس بجے سے طبیہ کالج میں ہی دہلی کے اطباء اور وید صاحبان سے ملاقات کا پروگرام تھا، چنانچہ دس بجے سے بارہ بجے تک دوبے کمیٹی نے دہلی کے ممتاز حکیموں اور ویدوں سے ملاقات کی۔ اس موقع پر حکیموں اور ویدوں کی طرف سے میمورنڈم بھی پیش کیے گئے اور بوقت ملاقات ممبران کمیٹی نے مختلف سوالات کئے، جن کا تشفی بخش جواب دیا گیا۔ ملاقات کرنے والوں میں آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس کی طرف سے صدر الاطباء جناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب، علامہ حکیم محمد کبیر الدین صاحب اور حکیم بی، این شرما صاحب شامل تھے۔

معلوم ہوا ہے کہ بات چیت نہایت اطمینان بخش طریقہ پر ہوئی اور ممبران نے بہت خوش طبعی، بشاشت اور بلند اخلاق کے ساتھ بات چیت کی۔ توقع کی جاتی ہے کہ ان ملاقاتوں کے نتائج بہتر اور خوشگوار نکلیں گے اور طب یونانی اور آیورویدک کی بہبود و ترقی کے لیے دوبے کمیٹی ٹھوس اور بنیادی سفارشات گورنمنٹ کے سامنے پیش کرے گی۔



شریمتی درگا بائی دیشمکھ، جنھوں نے ۱۱ اگست کو دوسرے ہمدرد کشیدہ کاری مقابلہ کے انعامات
تقسیم فرمانے کے بعد اس سلسلہ میں آپ نے ایک مدلل تقریر کی -
ملاحظہ فرمائیے - اسٹیج پر شریمتی درگا بائی کے بائیں طرف اور
دائیں طرف فریدہ بیگم صاحبہ (کنوینر سب کمیٹی ہمدرد کشیدہ



بریلی میں ہمدرد کی ایجنسی کا افتتاح (۱۱ جولائی) کرنے کے بعد شری رام سنگھ جی چیرمین ڈسٹرکٹ
بورڈ بریلی نے ایجنسی کے شو روم کا معائنہ فرمایا -



دوسرے آل انڈیا پھر دکشیدہ کاری مقابلہ (۱۹۵۶ء) میں پہلا انعام ایک سال کے لیے پچاس روپے ماہانہ وظیفہ اور ایک کپ مس کنول جیت کور بنت سردار تیرتھ سنگھ نے حاصل کیا۔ اس شاندار مقابلہ میں ۲۹۵ لڑکیوں اور عورتوں نے ہندوستان کے مختلف شہروں سے حصہ لیا۔ ۱۱۔ اگست کو اس کے انعامات کی تقسیم کا جلسہ ہوا۔ حکومت ہند کے سینٹرل سوشل ویلفیر بورڈ کی چیرمین شریمتی درگابائی دیشمکھ نے انعامات تقسیم کئے۔


Hamdard-e-Sehat



۲۶ اگست سنہ ۵۲ء کو لکھنؤ میں مہستن روڈ پر آنریبل حافظ محمد ابراہیم صاحب وزیر مالیات یو۔پی گورنمنٹ نے ہمدرد کے شو روم اور مطب کا افتتاح فرمایا



اس موقع پر صاحب موصوف کی خدمت میں ہمدرد وقف کی مجلس اعیان کی طرف سے صاحبزادہ عبدالمعید [illegible]



[illegible] میں آنریبل حافظ محمد ابراہیم صاحب نے اپنی مختصر تقریر میں یونانی طریقہ علاج کی افادیت اور اہمیت پر روشنی ڈالی اور اس سلسلہ میں ہمدرد دواخانہ کی خدمات کو سراہا۔

تفصیل صفحہ ۳ پر ملاحظہ فرمائیے

جلد ———— ۲۵

نمبر ———— ۱۰

فی پرچہ ———— ۴ر آنے

سالانہ ———— ۲ روپے ۸ر آنے

ہمدرد صحت

دہلی

اکتوبر ———— سنہ ———— ۱۹۵۶ء

مدیر

حکیم عبدالحمید دہلوی

فہرست مضامین

طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی — مطبوعہ دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی — مقام اشاعت: دفتر ہمدرد صحت - لال کنواں - دہلی

کانپور میں ہمدرد کے شوروم اور مطب کا افتتاح

کانپور میں تقریباً دو سال ہوئے وہاں کی ضروریات اور وہاں کے اسٹاکسٹوں کی سہولتوں کے پیش نظر ہمدرد نے اپنا ڈسٹری بیوشن آفس میسٹن روڈ پر قائم کر دیا تھا۔ لیکن وہاں کے عوام کی زبردست خواہش تھی کہ یہاں ہمدرد اپنا مطب بھی جاری کرے اور اس کے ساتھ شوروم بھی قائم ہو، تاکہ علاج وغیرہ کے سلسلہ میں جو سہولتیں اور فائدے دہلی کے باشندگان کو حاصل ہیں، اہل کانپور بھی انھیں حاصل کر سکیں۔ یہ چیز خود ہمدرد کے پروگرام میں بھی شامل تھی۔ کانپور کے باشندوں کی فرمائش نے منتظمین ہمدرد کو جلد سے جلد اس طرف توجہ دینے پر مجبور کیا۔ چنانچہ ایک، ڈیڑھ سال کی لگاتار کوشش کے بعد اب شہر کے مرکزی علاقہ میں میسٹن روڈ پر "ہمدرد مطب" اور شوروم قائم کر دیا گیا ہے، جس کا افتتاح ۲۶۔ اگست سنہ ۵۶ء کو یو پی گورنمنٹ کے وزیر مالیات آنریبل حافظ محمد ابراہیم صاحب نے فرمایا۔ (تصاویر ٹائٹل کے صفحہ ۲ پر ملاحظہ فرمایئے)۔

افتتاح کی تقریب میں افسرانِ حکومت، اکابرین و عمائدین شہر کے علاوہ مختلف طریق علاج کے معالجین وغیرہ نے بھی شرکت فرمائی۔

اس موقع پر مجلس اعوان ہمدرد وقف کی طرف سے آنریبل حافظ محمد ابراہیم کی خدمت میں جناب صاحبزادہ عبدالمعید صاحب نے سپاس نامہ پیش کیا، جس کا مضمون حسب ذیل ہے :۔

"جناب والا!

کانپور میں ہمدرد کے شوروم اور مطب کے افتتاح کے لیے جناب کی تشریف آوری ہمارے لیے انتہائی فخر و مسرت کا باعث ہے۔ ہماری درخواست کو آپ نے جس مخلصانہ طریقے سے قبول فرما کر یہاں تشریف لانے کی زحمت فرمائی ہے، اس کے لیے ہم نہایت درجہ آپ کے ممنون احسان ہیں۔

گرامی قدر!

ایک قومی کام کے ضمن میں آپ کے خلوص کا یہ مظاہرہ کوئی اجنبی سی بات نہیں ہے۔ آزادیٔ وطن اور ترقیٔ ملک کی تاریخ اس کی شاہد ہے کہ ملک و قوم کی خدمات کے محاذ پر جب بھی آپ کی ضرورت سامنے آئی تو آپ کو ایک جانباز اور بے غرض رہنما کی حیثیت میں تن من دھن کی بازی لگائے ہوئے دیکھا گیا۔

والا مرتبت!

کانپور میں ہمدرد کے شوروم اور مطب کا قیام ہماری ایک دیرینہ آرزو کی تکمیل کا آغاز اور ہمارے وسیع پروگرام کا ایک ابتدائی جزو ہے۔ اتر پردیش کے اس اہم صنعتی، مرکزی اور تاریخی شہر میں، جہاں تقریباً نو لاکھ آبادی میں سے بڑی اکثریت یونانی طریقۂ علاج کو پسند کرتی ہے اور اس کی عادت رکھتی ہے،

جیسا کہ آپ کو معلوم ہے ہمدرد دواخانہ، جسے اس کے مالکان نے ملی اور قومی مقاصد کے لیے وقف کر دیا ہے، اپنے نصب العین، اپنے مقاصد اور اپنے کاموں کے لحاظ سے ایک نہایت اہم قومی ادارے کی حیثیت رکھتا ہے۔ اس کی آمدنی کا بڑا حصہ فنی، تعلیمی اور قومی کاموں اور اسکیموں پر خرچ کیا جاتا ہے۔ اس قسم کے کاموں پر ہمدرد دواخانہ تقریباً دو لاکھ روپے سالانہ خرچ کرتا ہے۔ مستقل اور ہنگامی قومی کاموں کی مالی امداد کے علاوہ طلبا کے تعلیمی وظائف اور فلاحی کاموں پر تقریباً سولہ ہزار روپے سالانہ خرچ کیے جاتے ہیں۔ ضرورت مند اور مستحق لوگوں کو جو مفت طبی امداد دواؤں وغیرہ کی صورت میں دی جاتی ہے، اس کی مجموعی قیمت سالانہ تقریباً سینتالیس ہزار روپے ہوتی ہے۔ دہلی کے مشہور اور وسیع علاقہ قرول باغ میں ہمدرد کی ایک آیورویدک فری ڈسپینسری باقاعدہ سنہ ۱۹۵۱ء سے کام کر رہی ہے، جہاں سے ہر سال تقریباً ساٹھ ستر ہزار مریض اپنا علاج مفت کراتے ہیں۔

...ریسرچ کمیٹی کی فری ڈسپنسریوں کو ہر سال اوسطاً تقریباً بارہ ہزار روپے کی دوائیں مفت دی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ دہلی کے مشہور طبی کالج جامعہ طبیہ کو تقریباً اٹھائیس ہزار روپے سالانہ کی مستقل امداد دی جارہی ہے۔ اسی سال کے آغاز میں ایک جامع پروگرام کے تحت بہبودِ اطفال پر خاص توجہ دی گئی اور تقریباً اسی ہزار روپے خرچ کر کے ہمدرد نے ایک انٹرنیشنل چائلڈ ویلفیر نمائش منعقد کی، جس کی ترتیب و تنظیم و انعقاد کے تمام کام شروع سے آخر تک ہمدرد نے تنہا انجام دیے۔ ہندوستان میں اپنی نوعیت کی اس پہلی نمائش میں ۲۵ بیرونی ملکوں، دس ہند کی ریاستوں اور ۱۵ ہند اور بیرونِ ہند کے اداروں نے اپنی نمائشی اشیا بھیج کر حصہ لیا۔ ان تمام کاموں کے ساتھ ساتھ جڑی بوٹیوں اور دیسی دواسازی کی درجہ بندی (CLASSIFICATION) اور معیار بندی (STANDARDISATION) کے لیے ہمدرد دواخانہ میں ایک لیبارٹری باضابطگی سے کام کر رہی ہے۔

بہت سی اہم اور ضروری اسکیمیں اور بھی ہمدرد کے پروگرام میں شامل ہیں، جو عمل ہو جائیں تو کوئی شک نہیں کہ نہ صرف فنِ طب، بلکہ پوری قوم اور ملک کے لیے مایۂ صد افتخار ثابت ہوں گی، مثلاً تغلق آباد (دہلی) کے قریب چھپّن ایکڑ زمین خریدی جا چکی ہے، جہاں انسٹی ٹیوٹ آف ایسٹرن میڈیسن قائم کیا جائے گا۔ یہ انسٹی ٹیوٹ ریسرچ کا ایک مکمل ادارہ ہوگا، جس میں ایک وسیع ہسپتال، ایک طبی کالج، فارمیسی کالج اور ایک طبی ہربیریم قائم کیے جائیں گے۔ اس کے علاوہ دہلی میں ایک عظیم کلینک قائم کرنے کے لیے آٹھ سو گز جگہ مزید خریدی گئی ہے۔ ان کاموں کا آغاز مستقبل قریب میں ہونے والا ہے۔

جناب والا!

یہ اہم کام ظاہر ہے کہ خالص قومی نوعیت کے ہیں، جس کا بیڑا ہمدرد وقف نے اٹھایا ہے۔ خدا کا شکر ہے کہ اس راہ میں اس کے قدم آگے ہی بڑھتے رہے ہیں۔ اس وقف کے اولوالعزم و بیدار مغز متولی عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب اپنے برادرِ عزیز عالی جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب کے ہمراہ ۲۰۔ اگست کو تین ماہ کے مطالعاتی سفر پر روانہ ہو گئے ہیں۔ اس سفر میں آپ یورپ کے ملکوں (ترکی، ہنگری، یوگوسلاویہ، آسٹریا، سوئٹزرلینڈ، مغربی جرمنی، انگلستان، فرانس، اسپین، اٹلی، یونان، بلغاریہ اور ہالینڈ) کا دورہ کریں گے اور وہاں تاریخِ طب کی انجمنوں، قدرتی علاج کے اداروں، جدید فارمیسی کالجوں اور درس گاہوں، دواسازی کی مشینری اور متعلقہ سامان بنانے والے کارخانوں، نفسیاتی علاج کے کلینکس، بہبودِ اطفال کی انجمنوں، ہسپتالوں، کالجوں اور اسلامیات کے مراکز وغیرہ کو دیکھیں اور سمجھیں گے۔ صاحب موصوف کے اس سفر کا بنیادی مقصد دراصل یہی ہے کہ دیسی دواسازی کے معیار کو جدید فارمیسی کے فن سے ہم آہنگ کرنے کے لیے مناسب کڑیاں تلاش کی جائیں۔

دہلی کی طرح ہم کانپور میں بھی انھیں اغراض و مقاصد کے تحت اپنے کام کو وسعت دینے کے خواہش مند ہیں اور چاہتے ہیں کہ یہاں کے عوام کی خدمت بھی اسی پیمانہ پر انجام دیں اور ایک کانپور ہی پر کیا موقوف ہے، ہمارے یہ جذبات تو ہندوستان کے ہر شہر، ہر قصبہ اور ہر گاؤں سے وابستہ ہیں اور اس کے لیے ایک وسیع پروگرام ہمارے پیشِ نظر ہے، جس پر ہم بتدریج عمل کرتے جائیں گے۔ فی الحال اس شہر میں ہمدرد مطب اور شوروم کے قیام سے اس وسیع پروگرام کے ابتدائی جزو کا آغاز ہو رہا ہے۔ ہمیں توقع ہے کہ یہاں کی پبلک اور حکومت کا تعاون ہمیں حاصل ہوگا اور ہم جلد ہی اس قابل ہو سکیں گے کہ اپنے پروگرام کے باقی حصہ کی تکمیل کر سکیں۔

آخر میں ہم ایک بار پھر جناب والا کی خدمت میں اپنے قلب کی انتہائی گہرائیوں کے ساتھ ہدیۂ تشکر پیش کرتے ہیں کہ جناب والا نے اپنی بیش قیمت مصروفیات میں سے وقت نکال کر یہاں تشریف لانے اور اس اہم کام میں ہماری ہمت افزائی فرمانے کی زحمت گوارا کی۔"

اس سپاس نامہ کے جواب میں آنریبل حافظ محمد ابراہیم صاحب نے ایک مختصر تقریر فرمائی، جس میں صاحب موصوف نے یونانی طریقۂ علاج کی افادیت، اہمیت اور ضرورت پر روشنی ڈالی اور اس سلسلہ میں ہمدرد دواخانہ کی خدمات کا تذکرہ کرتے ہوئے فرمایا کہ :

> "ہمدرد نے اپنے بہترین طرزِ عمل سے اور صحیح دواؤں کی تیاری سے دنیا میں خود کو مقبول بنایا ہے۔ یہ ادارہ اپنے حدودِ عمل کے اندر جس جس طریقے سے ممکن ہے، ملک اور قوم کی خدمت کرتا ہے اور اسی وجہ سے لوگوں کے دلوں میں اس کی عزت قائم ہوئی ہے۔"

آخر میں آپ نے فرمایا کہ "کانپور میں اپنا شوروم اور مطب قائم کرکے یہاں کی ایک بہت بڑی کمی کو پورا کیا ہے اور میں امید رکھتا ہوں کہ اہلِ کانپور اس سے فائدہ اٹھائیں گے۔"

عرق النساء

عرق النساء کو عام لوگ رنگین باد یا لنگڑی کا درد یا صرف لنگڑی بھی کہتے ہیں۔ اس کا سنسکرت نام گردھرسی اور انگریزی نام سیاٹیکا (Sciatica) ہے۔

یہ ایک قسم کا عصبی درد ہے جو بدن کے سب سے چوڑے عصب (پٹھے) میں ہوتا ہے۔ اس عصب کو عصبۂ عریضہ یا عصب ورکی کبیر بھی کہتے ہیں اور انگریزی میں اس پٹھے کا نام "سیاٹک نرو" ہے اسی لیے اس میں ہونے والے درد کو "سیاٹیکا" کے نام سے موسوم کیا جاتا ہے۔

عصبۂ عریضہ یا عصب ورکی کبیر پیڑو کے جوف سے باہر آکر ران کے پچھلے حصے سے ہوتا ہوا تمام ٹانگ میں پھیل جاتا ہے۔ اسی لیے اس میں پیدا ہونے والا درد اس عصب کی رفتار کے مطابق سرین (چوتڑ) سے لے کر گھٹنے کے جوڑ اور بیرونی ٹخنے کے پیچھے اور گاہے پاؤں کی چھوٹی انگلی تک محسوس ہوا کرتا ہے۔ یہ مشکل سے جانے والا ہٹیلا درد ہے۔ زیادہ ایک ٹانگ میں ہوتا ہے لیکن کبھی دونوں ٹانگوں میں بھی ہونے لگتا ہے۔ اکثر یہ درد صرف ران تک محدود رہتا ہے لیکن جب مرض شدید ہوتا یا مدت مرض دراز ہوتی جاتی ہے۔ یہ ران سے اتر کر پنڈلیوں تک بلکہ انگلیوں تک بھی پہنچ جاتا ہے۔ زیادہ عرصے تک مرض کے رہنے کی صورت میں ٹانگ لاغر ہو جاتی ہے اور مریض لنگڑا کر چلنے لگتا ہے یا بنا سہارے چلنے پھرنے کے قابل ہی نہیں رہتا۔

عرق النساء کا درد ادھیڑ عمر کے لوگوں کو ہوتا ہے۔ بچوں کو یہ شاذ و نادر ہی ہوتا ہے۔ عورتوں کی بہ نسبت مردوں کو زیادہ ہوتا ہے بعض مریضوں میں سردی ... درد بھی ہوتا ہے۔

اس درد کے پیدا ہونے کا سبب زیادہ تر گیلی سیلی جگہ پر اکثر مسلسل بیٹھنا یا سونا ہوا کرتا ہے۔ بعض اوقات شدید قبض کی وجہ سے بھی یہ درد ستانے لگتا ہے۔ بعض مریضوں میں چوٹ لگنے سے، بعض میں وجع مفاصل نقرس یا آتشک کی سمیت کے باعث بھی یہ درد پیدا ہو جاتا ہے۔ بعض مریضوں میں تقیح اللثہ (پائیوریا)، سنگ مرارہ اور ذیابیطس بھی اس درد کا سبب ہوتے ہیں۔

جب کوئی شخص اس درد میں مبتلا ہوتا ہے وہ اس کی شدت سے بے چین ہو کر بری طرح تڑپتا ہے۔ اس درد کی ٹیسیں سُرین سے لے کر ران کے پچھلے بیرونی حصے میں محسوس ہوا کرتی ہیں اور جب درد شدید ہوتا ہے تو عصب کی رفتار کے مطابق درد کی ٹیسیں گھٹنے کے جوڑ کے پیچھے سے اترتی ہیں اور پنڈلی کے بیرونی جانب سے گزرتی ہوئی پاؤں کی انگلیوں تک پہنچ جاتی ہیں۔

عام طور پر یہ درد خفیف طور پر شروع ہو کر بتدریج بڑھتا جاتا ہے لیکن بعض مریضوں میں ابتدا ہی سے شدید ہوتا ہے۔ یہ درد کولھے سے اوپر ہرگز نہیں ہوا کرتا۔ البتہ بعض مریضوں میں پیڑو کے اندر درد کا احساس ہوتا ہے۔

کی شدت بڑھ جاتی ہے۔ اگر درد کی جگہ کو انگلی سے دبایا جائے تو درد بڑھ جاتا ہے۔ مریض ماؤف ٹانگ سے تن درست ٹانگ کے مانند چل نہیں سکتا، اسی لیے اس کو اٹھائے رکھتا ہے اور چلنے پھرنے میں سارا زور دوسری ٹانگ پر رکھتا ہے۔ درد کا دورہ موقوف ہونے پر بھی ٹانگ میں کم و بیش درد ہوتا رہتا ہے اور جب اس درد کو زیادہ مدت گزر جاتی ہے تو ماؤف ٹانگ کمزور اور لاغر ہو جاتی ہے۔ بعض اوقات اس ٹانگ میں خدر (بے حسی) اور جلن بھی پیدا ہو جاتی ہے۔ گاہے اس میں تشنج ہونے لگتا ہے اور گاہے یہ ٹانگ سوکھ جاتی اور مفلوج ہو کر رہ جاتی ہے۔

جب یہ درد شدت کے ساتھ ہوتا ہے تو مناسب علاج سے وہ نیا تر جلد اچھا ہو جاتا ہے، لیکن جب یہ آہستہ آہستہ پیدا ہوتا ہے تو مزمن صورت اختیار کر لیتا ہے اور بہت مشکل سے علاج پذیر ہوتا ہے۔

عرق النساء کی علامتیں ایسی صاف اور واضح ہیں کہ اس کی تشخیص

میں کوئی دشواری پیش نہیں آتی۔ تاہم بعض اوقات وجع المفاصل (خصوصاً گھٹنے کے جوڑ کے درد یا کولھے کے درد) سے اس کا اشتباہ ممکن ہے لیکن اگر یہ بات ذہن نشین رکھی جائے کہ وجع مفاصل میں درد صرف جوڑوں میں ہوتا ہے اور عرق النسا کا درد ٹانگ کی لمبائی میں ہوتا ہے، جوڑوں کے ہلانے جلانے میں کوئی نقص نہیں ہوتا تو یہ اشتباہ بآسانی دور ہوجاتا ہے۔ علاوہ ازیں اگر مریض دیوار کے سہارے لگ کر اپنی ٹانگ کو سامنے کی طرف اس طرح پھیلائے کہ اس کے اور پیڑو کے درمیان زاویۂ قائمہ (۹۰) بن جائے تو سمجھنا چاہیے کہ عرق النسا نہیں ہے، لیکن اس صورت میں یہ ضروری ہے کہ گھٹنا مڑا ہوا نہ ہو۔

علاج: - اگر درد بہت شدید ہو تو اس کو فوراً تسکین دینے کے لیے برشعثا ایک ماشہ کھلائیں یا ہمدرد کی اوجاعی دو دو قرص یا دوائے اوجاع ایک ایک ماشہ چار چار گھنٹے کے وقفے سے دن میں تین بار دیں اور سُرین پر جہاں سے کہ درد شروع ہوتا ہے، سورنجان تلخ ایک تولہ، صابون دیسی ایک تولہ، مہندی خشک ایک تولہ، ہینگ ایک ماشہ، افیون ایک ماشہ سرکہ میں پیس کر نیم گرم لیپ کریں یا قرم چھ ماشے اور روغن موم ایک تولہ کو ملا کر نیم گرم مالش کریں۔

جب ان تدابیر سے درد کی شدت دور ہوجائے تو رات کو معجون سورنجان چھ ماشے کھلائیں، اور اوجاعی کا ایک ایک قرص صبح دوپہر اور شام کو دن میں تین بار کھلائیں۔ اگر عرق النسا کے ساتھ کا ہضم بھی خراب ہو قبض رہتا ہو اور ریاح بکثرت پیدا ہوتے ہوں صبح کو قرص گگّو دنتی ایک عدد دوا المسک معتدل سادہ چھ ماشے رکھ کر کھلائیں، رات کو معجون سورنجان یا معجون اوجاع چھ ماشے دیں کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت جوارش کمونی ۹-۹ ماشے استعمال کرائیں

اگر آتشک کی سمیت عرق النسا کا سبب ہو تو رات کو معجون اور معجون عشبہ ۶-۶ ماشے پانی کے ساتھ دیں، صبح کو جوہری ۱ عدد دودھ کے ساتھ نگلائیں اور کم از کم تین ہفتے تک ان کا استعمال جاری رکھیں

اگر یہ درد مذکورہ علاج سے دور نہیں ہوتا تو سُرین پر آبلہ دوائیں لگائی جاتی ہیں، داغ دیا جاتا ہے، نیز برقی حرگذاری (ڈیاتھرمی) اور ماورائے بنفشی شعاعوں (الٹرا وائیولٹ ریز) کے ذریعہ علاج کیا جاتا ہے، لیکن یہ طریقہ ہائے علاج دقت طلب ہیں اور ہر شخص ان کو عمل میں بھی نہیں لاسکتا۔ لہٰذا ان کو ترک کیا جاتا ہے۔

غذا اور پرہیز: - شوربا چپاتی، مونگ ارہر کی دال اور روٹی دیں کھیا، ٹینڈے، توری، پروَل، شلجم، چقندر، گاجر اور ساگ بالکل دیے جاسکتے ہیں۔ انڈے کی زردی اور دودھ مکھن بھی دیا جاسکتا ہے لیکن تمام قابض بادی چیزوں مثلاً چنے، اڑد کی دال، چاول، ٹھنڈی اروی اور دہی چھاچھ سے پرہیز کرنا چاہیے۔ ہر قسم کی ترش چیزوں اور برف کے استعمال سے بھی پرہیز کرنا ضروری ہے

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

ہمدرد صحت میں ایک مدت سے مذکورۂ بالا عنوان کے تحت
ل جیب اور مفید مضامین کا یہ سلسلہ میرے عزیز دوست ڈاکٹر
لام مرتضیٰ کو بہت پسند آیا۔ گزشتہ اتوار کی شام حسب معمول جب
ں اپنے کاروبار سے فارغ ہوکر ان کے مطب گیا تو وہ اپنے آخری
ریض کو رخصت کرکے مریضوں کا رجسٹر بند کررہے تھے۔ اس روز انھوں
ے اپنی معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ مجھے سنایا۔ جو قارئینِ
ہمدرد صحت کے لیے پیش کر رہا ہوں۔

ڈاکٹر صاحب بولے ..

۱۹۴۳ء کا ذکر ہے، جیکب آباد کی شدید اور مثالی گرمی سے
یری مصروف زندگی گھبرا اٹھی اور میں نے ارادہ کرلیا کہ مئی اور جون کے
دو مہینے کشمیر میں گزاروں گا۔ میں نے اپنے اس ارادے کو عملی صورت
ینے میں بہت عجلت سے کام لیا اور مئی کی پہلی تاریخوں ہی میں میں
پنے پرانے خادم فضل الٰہی کے ساتھ راولپنڈی سے سری نگر پہنچ گیا۔
رینگر کے کاروباری ماحول اور گنجان آبادی میں میرا دل نہیں لگا چشمہ
اہی، شالیمار، نشاط اور تختِ سلیمان کو دیکھنے کے بعد میں تیسرے
ی دن فطرت کے خاموش اور حسین دامن کی تلاش میں اچھا بل روانہ ہو
یا۔ اچھا بل، اسلام آباد سے، جسے اننت ناگ بھی کہتے ہیں کوئی چھ میل
ور ہے۔ ہم ایک خوش گوار صبح کو اچھا بل پہنچے۔ رہائش کے لیے ایک دو
عقول ہوٹل موجود تھے لیکن میں نے قیام کے لیے ڈاک بنگلا کو ترجیح
ی۔ ڈاک بنگلا کی خوبصورت اور سنگین عمارت مغل گارڈن کے بالکل
امنے ہے۔ مغل گارڈن، تعمیرات کے رسیا مغل شہنشاہ شاہ جہاں کا
نایا ہوا ہے۔ باغ میں خوبانی، سیب اور بادام و اخروٹ کے درخت
ثرت ہیں۔ سرسبز پہاڑیوں کی گود سے مچلتا ہوا چشمہ صحن چمن کو عبور
رکے ڈاک بنگلے کے سامنے سے گزرتا ہے۔ چشمہ کے کنارے ایک گھنا تناور
رخت ایستادہ ہے۔ اس کے تنے کے چاروں طرف دائرے کی صورت
یں بنی ہوئی نشست گاہوں پر بیٹھے ہوئے سیاح اطراف کے مناظر سے
وکر گم ہوکر تصورات کی دنیا میں غرق رہتے ہیں۔ اچھا بل مختصر
عفری اور صحت افزا مقام ہے۔ یہاں کوئی بازار نہیں، مختصری

آبادی ہے کھانے پینے کی تمام چیزیں مجھے اسلام آباد سے منگوانی پڑیں۔
اچھا بل آنے کے بعد گویا میری برسوں کی تھکن اور گرانی یکسر دور ہوگئی
اور چند ہی روز میں میں اپنے آپ کو تازہ دم محسوس کرنے لگا۔ آنکھ جھپکتے ہی
ہفتہ گزر گیا۔ شاید عمر گزر جاتی تو معلوم نہ ہوتا۔ آج بھی سوچتا ہوں کہ
وہ کس قدر عجیب دن تھے جو میری زندگی میں ایک بہار کی یاد چھوڑ گئے۔
دوسرے ہفتے میں نے کوکرناگ اور ویری ناگ کا پروگرام بنایا۔ ایک
دن علی الصبح میں نے اپنا شکاری لباس پہنا۔ بندوق بغل میں دبائی
اور ضروری اشیاء کے بنڈل فضل الٰہی نے پیٹھ پر لادے۔ اور ہم دونوں
اس کچی سڑک پر ہولیے جو اونچی نیچی زمین سے آنکھ مچولی کھیلتی ہوئی منزلِ
مقصود کی طرف چلی جارہی تھی۔

ہم اچھا بل سے تقریباً دو میل دور نکل آئے مشرق کی جانب ــ
اونچے ا

مجھے کسی جنگلی جانور کے بری طرح چیخنے اور چلانے کی آوازیں سنائی دیں۔
میں ٹھٹکا اور اسی موڑ پر رک گیا بندوق پر میری گرفت سخت ہوگئی میں نے
چٹان کی اوٹ سے راستے کے دوسری جانب دیکھا۔ ایک بندریا بے بسی
کی حالت میں زمین پر لوٹ رہی تھی اور اس کی چیخوں سے سارا خطہ گونج
رہا تھا۔ پاس ہی ایک بندر بڑی بے چینی سے اس کے پاس کھڑا ہوا "خوں
خوں" کرکے گویا اپنی انتہائی ہمدردی کا اظہار کر رہا تھا مجھے ان کی حرکات
و سکنات سے یہ اندازہ لگانے میں دیر نہیں لگی کہ بندریا اپنے نئے بچے کو جنم
دینے کی تیاری میں ہے اور یہ دردِ زہ ہے جو اس کو ماہیِ بے آب کی طرح
تڑپا رہا ہے۔ میرے دیکھتے ہی دیکھتے بندر نے ایک لمبی چھلانگ لگائی اور
عقبی ٹیلے کے پیچھے گم ہوگیا۔ بندریا بدستور چلا رہی تھی۔ ابھی مشکل سے
۲۰ منٹ ہی گزرے ہوں گے کہ بندر ہانپتا کانپتا ٹیلے کے پیچھے سے نکلا۔
اس مرتبہ اس کے ہاتھ میں ایک ٹہنی تھی جس میں سبز رنگ کے چوڑے چوڑے

پتے لگے ہوئے تھے۔ بندر نے آتے ہی ٹہنی سے دو پتے توڑے اور چبتی ہوئی بندریا کے منہ میں ڈال دیے۔ ان پتوں کی اہمیت سے شاید بندریا بھی واقف تھی۔ اس نے ان پتوں کو آہستہ آہستہ چبانا شروع کیا۔ چند ہی لمحوں میں اس کی حالت میں ایک انقلاب رونما ہوا۔ اور وہ اٹھ کر اس طرح بیٹھ گئی جیسے بالکل بھلی چنگی ہے اور تھوڑی ہی دیر بعد۔ . . .
ایک ننھا سا بندر ماں کی گود میں ہمک ہمک کر اچھلنے لگا۔

میں نے یہ سارا تماشہ خوشی اور حیرت سے ملے جلے جذبات کے ساتھ دیکھا۔ قدرت نے کتنی فیاضی سے کیسی کیسی قیمتی اور زود اثر جڑی بوٹیوں سے پہاڑوں اور جنگلوں کو نوازا ہے اور ایک وحشی بندر ان میں سے ایک بوٹی کی افادیت اور اہمیت کو اتنا جانتا ہے کہ وہ اس سے بروقت فائدہ اٹھانے کی صلاحیت بھی رکھتا ہے !

اور سر بندر اور بندریا کے جانے کے بعد میں نے وہاں سے وہ بوٹی دیکھی ٹہنی کے ساتھ چار پتے لگے ہوئے تھے جو میں نے بحفاظت سرکر میں توڑ لیے۔ اچابل واپس آنے کے بعد وہ پتے کئی لوگوں کو دکھائے اور ان کو زیادہ سے زیادہ تعداد میں حاصل کرنے کی خواہش ظاہر کی لیکن افسوس ہے کہ اس بوٹی کو وہاں کسی نے بھی شناخت نہیں کیا۔ حتیٰ کشمیر میں چندر واڑی کے مقام پر صرف ایک "ہانو" نے مجھے بتایا کہ بہت اونچے پہاڑوں کے خطرناک ڈھلوانوں پر یہ بکثرت نظر آتی ہیں چند سال ہوئے اس نے ایسی بوٹیاں بربت کے ایک مشہور پہاڑ پر دیکھی تھیں جبکہ وہ ایک غیر ملکی کوہ پیما جماعت کے ساتھ قلی کی حیثیت سے کام کر رہا تھا

ڈاکٹر صاحب نے مزید بتایا۔ "میں وہ چاروں پتے جو تین دن کے بعد ہی سوکھ گئے تھے حفاظت سے اپنے ہمراہ لایا۔ اور آسان کیمیاوی طریقے سے صرف آب مقطر میں ان کو حل کر لیا۔ میں نے اس محلول کو بہت ہی مخدوش موقعوں پر آزمایا ہے۔ اس کے چند قطرے وہ اعجازِ مسیحائی دکھلاتے تھے کہ اچھے اچھے ڈاکٹر دنگ رہ جاتے۔ بارہا افادہ حاصل کر لینے کے بعد آخر وہ محلول ختم ہو گیا۔

(مبارک الدین ادیب۔ جیکب آباد)

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

تقریبًا دو سال کی بات ہے کہ ایک روز صبح جو میں سو کر اٹھی تو کمر میں اینٹھن اور درد محسوس ہوا۔ گھر میں مہمان آئے ہوئے تھے۔ کچھ تو ان کی چہل پہل میں خیال نہ آیا، کچھ میں نے بھی نظر انداز کر دیا۔ اس طرح دن گزر گیا۔ لیکن رات کو جونہی سونے کے لیے لیٹی تو کمر تختہ بنی ہوئی تھی۔ اتنی رات گئے اور تو کیا کرتی آئیڈکس مل کر سو رہی۔

دوسرے دن کمر میں پھر وہی درد اور اینٹھن موجود تھی۔ میں نے روزانہ آئیڈکس کی مالش کمر پر شروع کر دی۔ لیکن اس سے بھی کوئی خاص فرق نہ ہوا تو میں ڈاکٹر کو دکھانے گئی۔ انھوں نے کہا، پیچ کھینس گئی ہے اور کھانے کو پٹینٹ گولیاں عنایت فرمائیں جس کی تین شیشیاں میں نے استعمال کر ڈالیں لیکن فائدہ محسوس نہ ہوا۔

گھر ہی میں اچانک کسی کو خیال آیا کہ کوئی رگ وگ تو نہیں چڑھ گئی۔ ایک "ملنے" والی عورت کو بلوایا۔ اس نے کمر کو ٹٹولا اور اعلان کیا کہ ناف ٹل گئی ہے۔ پھر اس نے ناف کے پاس جو انگلی سے دبایا تو میری چیخ ہی تو نکل گئی۔ "اصل درد تو یہاں ہے کمر وغیرہ کی اینٹھن اسی کے باعث ہے" ملنے والی بولی۔ الغرض اس کا علاج شروع ہوا۔ اس کے ملنے دلنے اور سنکائی وغیرہ کرنے سے کمر کا درد اور اینٹھن تو غائب ہو گیا البتہ پیٹ میں درد جوں کا توں موجود رہا۔ ۱۵ ۲۰ روز کے بعد اس نے بھی ہار مان لی۔

اب ایک اور ڈاکٹر کو دکھایا۔ انھوں نے فرمایا "معدے پر ورم ہے۔ چھ انجیکشنوں کا کورس لگوائیے فورًا آرام آجائے گا"۔ غرض اسی طرح کئی ڈاکٹروں کے تجربے علاج کروا ڈالے لیکن آرام نہ ہونا تھا نہ ہوا۔ گو درد شدید تو نہ تھا لیکن ہوتا تھا ضرور اور وہ بھی چوبیس گھنٹے۔

اسی پریشانی میں دن نکلتے چلے جا رہے تھے کہ ایک روز امی کی ایک ملنے والی جو دیہات میں رہتی تھیں امی سے ملنے آئیں۔ میرا مرجھایا اور اترا ہوا چہرہ دیکھ کر طبیعت پوچھنے لگیں۔ امی نے احوال سنایا تو بغور سنتی رہیں۔ پھر بولیں "بہن جی اس کا ایک علاج ہے جو تم کرو گی تو کچھ بھی نہیں ہوگا"

امی نے کہا "بہن ضرور بتائیے سبھی علاج آزما ڈالے۔ کیا حرج ہے یہ علاج بھی کر دیکھیں گے۔ جان کے آگے سستے مہنگے کا کیا سوال ہے۔"

اس پر وہ بولیں "آپ روزانہ لڑکی سے دہی بلوائیں انشاءاللہ ضرور فرق نظر آئے گا"

میں جو اتنے سارے ڈاکٹری اور دیسی علاج آزما چکی تھی تو بھلا مجھے اس علاج پر کیا اعتقاد آتا۔ لیکن امی نے دوسرے روز کی دہی بلونے کا سب سامان منگوا لیا۔ قہر درویش بر جان درویش روزانہ مٹکے مدھانی پر میں لسی بنانے لگی۔ خدا کی قدرت کہ دہی بلوتے ہوئے ہی دن گزرے تھے کہ پیٹ کے درد میں کمی ہونا شروع ہو گئی۔ حتیٰ کہ تب مہینے میں درد یوں غائب ہو گیا جیسے تھا ہی نہیں۔

میں آج تک حیران ہوں کہ وہ کیا ... سا

میری طبّی زندگی کیسے شروع ہوئی؟

مستقبل کے ساتھ میری جنگ اس وقت شروع ہوئی جب میں نے یہ سوچنا شروع کیا کہ آئندہ مجھے کیا کرنا ہے۔ پہلی جھڑپ "فن" کے ساتھ ہوئی اور میری کچھ سمجھ میں نہ آیا کہ فنونِ لطیفہ میں سے کون سا فن میرے لیے مناسب ہوگا۔ موسیقی پر نظر گئی تو اس کے لیے میں نے اپنے آپ کو ناموزوں پایا۔ بے شک میں نے کچھ ساز بجانے کی کوشش کی جو ناکام ہو گئی۔ مصوری کا فن بہت پیچیدہ معلوم ہوا۔ سنگ تراشی کی طرف دیکھا تو پتھر ہی پتھر نظر آنے لگے اور سمجھ میں نہ آتا کہ گزارہ کر ان پتھروں کو کیسے کاٹ سکوں گا۔ میرے پیروں میں وہ پھرتی ہی نہیں تھی جو اس کام کے لیے بہت ضروری ہوتی ہے اور رقص کرنا تو میرے لیے بہت مشکل تھا کیونکہ میری ٹانگیں ٹیڑھی تھیں۔

پھر مجھے الفاظ کی ایک دل چسپ طغیانی نظر آئی اور ایسا محسوس ہوا جیسے میں بھی شیکسپیئر بن جاؤں گا۔ تھوڑی دیر کے لیے دل بہت خوش ہوا اور میں نے سوچا کہ کیوں نہ اس میدان میں ہی کچھ کیا جائے۔ چنانچہ میں نے "کالی گھٹائیں" کے عنوان سے ایک نظم لکھی۔

لیکن پھر سوال پیدا ہوا کہ کیا میں ڈاکٹری نہیں پڑھوں گا۔ اس خیال سے دل بہت گھبرایا اور کوئی صحیح مشورہ دینے والا مجھے نہ ملا۔ میں نے سوچا کہ ڈاکٹری نہیں پڑھوں گا تو کھاؤں گا کہاں سے؟ شاعری کرنے سے تو کام نہیں چلے گا۔ واقعی یہ میرے لیے ایک الجھن تھی۔

ڈاکٹری پڑھنے کے لیے بھی بہرحال مجھے کچھ کرنا تھا کیونکہ میں کسی کی مدد لینا نہیں چاہتا تھا اور نہ اپنے باپ کو ہی پریشان کرنا چاہتا تھا کیونکہ ویسے بھی بیچارے کے پاس کچھ نہیں تھا اور نہ میں کھٹملوں کی زندگی بسر کرنا چاہتا تھا جو دوسروں کا خون چوس کر زندہ رہنا چاہتے ہیں۔ سوچیے تو یہ میرے لیے کتنا بڑا مسئلہ تھا۔ میں نے فیصلہ کر لیا کہ اینٹیں اٹھا کر پڑھوں گا۔ چاہے کتنی ہی مشکلات کا سامنا کرنا پڑے۔ مجھے اپنے بازوؤں پر بھروسہ تھا۔ اور جب میں نے ۱۹۰۲ء میں ڈاکٹری پڑھنے کے لیے پنسلوینیا یونیورسٹی میں داخلہ لیا تو تھوڑے عرصے بعد ہی حوصلے پست ہونے لگے اور جی چاہا کہ طب کی تعلیم چھوڑ کر اپنی زندگی صرف تصنیف و تالیف کے لیے وقف کر دوں۔

"لائبریرا ہیل" کا مطالعہ میں کبھی نہیں بھولوں گا۔ اسی کو پڑھ کر مجھ پر یہ اثر ہوا کہ اناٹمی (علمِ تشریح) سے میری دل چسپی ختم ہونے لگی لیکن پھر اچانک مجھے محسوس ہوا کہ اچھا سوچنے اور اچھا لکھنے کے لیے انسان کی زندگی میں یکسوئی ہونی چاہیے اور یہ تبھی ہو سکتا تھا کہ میں ڈاکٹر بن کر پریکٹس کروں، تاکہ مجھے کبھی مالی مشکلات سے دوچار نہ ہونا پڑے اور میں اچھی نظمیں اور کہانیاں لکھ سکوں۔

چناں چہ میں نے ایک بار پھر یہ فیصلہ کیا کہ مجھے دولت کمانے کے ساتھ ادبی کام کرنا ہے۔ میں نے سوچا کہ میں شادی ضرور کروں گا لیکن ایسی نہیں کہ جو مجھے پریشان کر دے۔ بچوں کا باپ بھی بنوں گا لیکن اس طرح نہیں کہ ان کی ٹھیک دیکھ بھال نہ کر سکوں۔ میں فن کے لیے مرنا نہیں بلکہ زندہ رہنا چاہتا تھا۔

اب میں سوچتا ہوں کہ میں دراصل پریکٹس کرنے کے لیے نہیں بلکہ اپنے آپ کو اور انسان کو سمجھنے کے لیے طب پڑھنا چاہتا تھا جو میں نے کامیابی سے پڑھی اور اس بات سے خوش ہوں کہ ادبی کام کرنے کی خواہش نے مجھے گمراہ نہیں کیا۔ کیا آپ اس خیال سے اتفاق نہیں کریں گے کہ جب تک انسان کو یہ نہیں معلوم ہوگا کہ اس کے اندر کیا ہوتا رہتا ہے اور اس کے اعضا کس طرح کام کرتے ہیں وہ کسی انسان کے متعلق صحیح رائے نہیں دے سکتا۔ دیکھا جائے تو پوری دنیا ایک شفا خانہ معلوم ہوتی ہے جس میں سب مریض اور معالج ہیں اور اسی ماحول میں ہم کتنے اطمینان سے رہتے ہیں۔ اجابت کرنا، پیشاب کے لیے جانا اور جسم سے طرح طرح کی بوئیں نکلنا یہ سب کیا ہے؟ یہ سب ہماری روزمرہ کی زندگی میں ہوتا ہے لیکن اس کا ہمیں احساس نہیں ہوتا۔ ہاں کسی اسپتال میں پہنچ کر ہم فوراً ان باتوں کو محسوس کر لیتے ہیں اور اسپتال کے ماحول سے ہمیں نفرت ہو جاتی ہے۔ کتنا تضاد ہے ہمارے "برتاؤ" میں۔ کسی مرض کا علاج کر دینا ایک معالج کے لیے محض اتفاق یا حادثہ ہوتا ہے اور تحقیقِ امراض کے لیے یہی چیز مایوسی کا باعث بن جاتی ہے۔ دراصل مزہ تعاقب کرنے میں ہی آتا ہے۔ منزل پر پہنچنے سے مزہ جاتا رہتا ہے۔ اسی سے تحقیقات کی اہمیت بڑھ جاتی ہے اور سچ پوچھیے تو ہمارا کام ہی نئی باتیں دریافت کرنا ہے۔ نئی دریافتیں ہی زندگی کا مقصد ہونی چاہییں جو جمع ہو کر انسان کے لیے ایک عظیم سرمایہ بن جاتی ہیں۔

(ولیم کارلوز ولیمز)

ہندو پاکستان کے دوائی پودے

آک (مدار)

ویدک اور یونانی طبوں میں اس پودے کے تمام حصے استعمال کیے جاتے ہیں۔

خواص و استعمال۔ اسے خشک کرکے دودھ کے ساتھ استعمال کیا جاتا ہے یہ ایک اچھا مقوی، مخرج بلغم اور دافع کرم ہے۔ خفیف مقدار دل میں مصفی خون بھی ہے۔

پتے جلندھر اور احتشاء شکم کی کلانی کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ انھیں لاہوری نمک کے ساتھ ملا کر ایک بند برتن میں بھون کر راکھ کر لیا جاتا ہے۔ پھر یہ راکھ چھاچ کے ساتھ ملا کر مریض کو پلائی جاتی ہے۔ پتوں کا خلاصہ یا صبغیہ (۱ تا ۵ قطرے) باری کے بخاروں میں دیا جاتا ہے اور کونین سے بھی زیادہ مفید سمجھا جاتا ہے۔ مگر بہت بڑی مقداروں میں یہ سمی ہوتا ہے۔ خشک پتوں کو جلا کر بخارات سونگھنے سے کھانسی اور دمہ میں فائدہ ہوتا ہے۔ خشک پتوں کا سفوف چھڑکنے سے پرانے زخم مندمل ہو جاتے ہیں۔ پتوں کے ساتھ جوش دیا ہوا تیل زخموں پر لگایا جاتا ہے اور مفلوج اعضا پر اس کی مالش کی جاتی ہے۔ پتوں کی گرم پلٹس ورموں کے لیے مفید ہوتی ہے۔ درد سینہ اور نفخ شکم کے لیے گرم پتوں سے سینکنا مفید ہوتا ہے۔ تازہ پتوں کو کچل کر اور قدرے بھون کر متورم جوڑوں وغیرہ پر باندھنے سے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔ پتوں اور پھلوں کو پانی میں جوش دے کر نارو پر ڈالنے سے نارو باہر نکالنے میں آسانی ہوتی ہے۔ اس پانی میں ماؤف عضو کو ڈوبا ہوا رکھنے سے یا نارو کے مقام پر آک کا دودھ ٹپکانے سے بھی یہی مقصد حاصل ہوتا ہے۔ گرم کیے ہوئے پتے کا رس ناک میں ٹپکانے سے درد سر اور نزلہ میں فائدہ ہوتا ہے۔ آشوب چشم میں یہ رس آنکھ کے اندر ٹپکایا جاتا ہے اور داد پر بھی لگایا جاتا ہے۔

جڑ کی چھال پارے کا بدل سمجھی جاتی ہے اور مدر صفرا، پسینہ آور، تے آور، مصفی خون اور مدر بول خواص کے لیے مشہور ہے۔ اس چھال کا سفوف مصفی خون اثر کے لیے تھوڑی مقداروں میں (۲-۴ رتی) روزانہ تین بار دیا جاتا ہے۔ زیادہ بڑی مقداروں (۲۵ سے ۳۰ رتی) میں یہ قے آور ہوتا ہے۔ اسے پیچش و اسہال میں اپیکا کونا کے بجائے دیا جاسکتا ہے۔ عام طور پر اسے آتشک کے دوسرے درجے میں، تشنجی امراض، برص، بدائی جذام، مزمن وجع المفاصل وغیرہ میں استعمال کیا جاتا ہے۔ جڑ سے دانت صاف کیے جاتے ہیں اور وہ درد دنداں کے لیے بھی مفید ہوتی ہے۔ جڑ اور اس کی چھال کی جلی ہوئی راکھ کو کسی سادہ تیل میں ملا کر جلدی بثور، آتشکی زخموں، گندہ پھوڑے پھنسیوں، جذامی زخموں وغیرہ پر لگانے سے فائدہ ہوتا ہے۔ اس راکھ کا مرہم بھی زخموں کے لیے مفید ہوتا ہے۔ جڑ کا سفوف چاول کی پیچ اور سرکہ میں ملا کر ٹانگوں اور فوطوں کے فلیریائی ورم (فیل پا) اور جذامی اعضا کے ورم پر ضماد کرنے سے فائدہ ہوتا ہے۔

چھالوں کے لیے دودھ اور شہد کے پانی میں ملا کر غرارے کیے جاتے ہیں۔ دودھ کی پھریری بوسیدہ دانت پر رکھنے سے دانت کے درد میں افاقہ ہوتا ہے۔ نمک ملایا ہوا دودھ نواسیر میں بھی لگایا جاتا ہے۔

پھول۔ مقوی معدہ اور ہاضم ہوتے ہیں اور خفیف مقداروں میں نزلہ و زکام، کھانسی، دمہ، سوء ہضم، عدم اشتہا، ہیضہ وغیرہ میں دیے جاتے ہیں۔ خشک پھول (۲ سے ۴ رتی) شکر کے ساتھ جذام، ثانوی آتشک اور سوزاک کے لیے مفید ہے۔

جدید علاج میں ٹونے ٹوٹکوں کا بھی دخل ہو سکتا ہے

آج کل کے طبی محققین پچھلی صدی کے ٹونے ٹوٹکوں سے کافی دلچسپی کا اظہار کر رہے ہیں اور ہماری بڑی لیبارٹریوں کے جڑی بوٹیوں کے علاج کو طبی عمل کے عین مطابق پا رہے ہیں اور محسوس کر رہے ہیں کہ پرانے ٹوٹکوں والے جنگلی معالج جن بوٹیوں کو کام میں لاتے تھے اس کی بنیاد سائنس پر ہوتی تھی۔ چنانچہ دنیا بھر میں ان بوٹیوں پر ریسرچ کا سلسلہ شروع ہو گیا ہے۔

"خلا" نامی پودے کی نسل سے حاصل شدہ دوا "خلین" ہی کو لیجیے۔ صدیوں سے شرقی بحیرۂ روم کے گرد و نواح کے ممالک میں اس کا استعمال دمہ، گردے اور پیشاب کی نالی کے تشنج میں عام تھا۔ چنانچہ شاہ فواد اول یونیورسٹی قاہرہ کے سائنسدانوں نے اس سے دیگر فوائد معلوم کرنے کے لیے تحقیق شروع کی اور معلوم کیا کہ اس سے عضلات کو سکون حاصل ہوتا ہے۔ اس تحقیق سے فائدہ اٹھا کر انھوں نے اسے دمہ کے ایسے مریضوں پر آزمایا جن کے پھیپھڑے سکڑ کر سخت ہو گئے تھے۔ چنانچہ ڈیڑھ سو مریضوں کو اس سے حیرت انگیز طور پر فائدہ پہنچا۔

اگرچہ اس کا اثر اتنا تو نہ ہوا جتنا ایپی نیفرین یا ایفی ڈرائن سے ہوتا ہے جو منفعت بخش چیزیں ہی ہیں اور دمہ کے لیے عام طور پر استعمال ہوتی ہیں لیکن یہ اثر چوبیس گھنٹے تک قائم رہا۔ اس کے علاوہ مریض کا بلڈ پریشر بھی نہیں بڑھا اور ان مریضوں کو بھی فائدہ پہنچا جن پر کسی دوسری دوائی نے اثر نہیں کیا تھا۔ اس سے دل میں خون کی نالیوں کو سکون پہنچا اور ان میں نرمی پیدا ہونے کی وجہ سے مریضوں کو تشنج کی تکلیف سے بھی نجات ملی۔

سائنس کے تجربات سے ظاہر ہوتا ہے کہ پیاز کے متعلق جو افسانے مشہور ہیں وہ بھی درست ہوں گے۔ ایک کچی پیاز کو پندرہ منٹ تک چباتے رہیے منہ کے جراثیم ختم ہو جاتے ہیں۔ کچی پیاز کو باریک پیس کر رکھ لیجیے اس سے جو بخارات پیدا ہوں گے پندرہ منٹ تک جراثیم کشی کرتے رہیں گے۔ جنگ کے دوران میں پیاز کی کمی کے باوجود روسی ڈاکٹروں نے پیاز کے بخارات کی اس خاصیت سے بگڑے ہوئے زخموں کے علاج کا نہایت کامیاب تجربہ کیا۔ اس کے استعمال سے زخموں کی خرابی دور ہو گئی، گوشت کی رنگت گلابی ہو گئی۔ دیگر تجربات سے یہ بات ثابت ہو گئی ہے کہ پیاز اور لہسن سے جو بودار بخارات خارج ہوتے ہیں، ان سے ٹائیفائڈ وغیرہ کے بہت سے جراثیم اور بیکٹیریا مر جاتے ہیں۔ ایک امریکن کیمسٹ ایڈورڈ این کوہمین نے یہ دریافت کرنے کی کوشش کی کہ پیاز میں وہ کیا خصوصیت ہے جس سے بیکٹیریا مر جاتے ہیں۔ معلوم ہوا کہ جراثیم کش فارمل ڈی ہائیڈ سے ملتے جلتے تھیول ڈی ہائیڈ کی وجہ سے جو ایک دوسرے سے کیمیاوی طور پر متعلق ہیں یہ چیز ہوتی ہے۔ ابتدائی تجربات سے یہ بات ثابت ہو چکی ہے کہ یہ جز کچی تراشی ہوئی پیاز میں پایا جاتا ہے جو پکنے پر ضائع ہو جاتا ہے۔ کوہمین کے خیال میں اس کے متعلق آئندہ تجربات ماہرینِ نباتات کو نہیں بلکہ کیمسٹوں کو کرنے چاہئیں اور بنیادی کیمیاوی اجزا کو علیحدہ علیحدہ معلوم کر کے مصنوعی طور پر انھیں تیار کیا جائے۔ سائنسدانوں کو دیگر سبزیوں کے متعلق بھی معلوم ہوا ہے کہ پیاز اور لہسن کی طرح ان میں بھی جراثیم کشی کی خاصیت ہوتی ہے مثلاً ہارس ریڈش، مرچیں اور مولیاں جس طرح معدے کے لیے سخت ہوتی ہیں اسی طرح جراثیم کے لیے جان لیوا ثابت ہوتی ہیں۔

"خلین" ہمیں مشرقِ قریب سے حاصل ہوتی ہے۔ پیاز کے گن مغربی تہذیب کی لوک کہانیوں میں گائے گئے ہیں لیکن "کلا بار مٹر" کے استعمال نے تو سائنس کو اس ابتدائی مقام پر لا کھڑا کیا ہے جہاں جنگلی باشندوں کے راز اور جنگلی توہمات تک اس کی رسائی ہو جاتی ہے۔ اپنے افریقی وطن میں تو "کلا بار مٹر" ایسے مجرموں کے لیے خطرناک امتحان ہوتا ہے جن پر جادوگری کا الزام عائد کیا جاتا ہے۔ ملزم کو یہ مٹر کھلا دینے سے اس کے خون کی رگیں بہت زیادہ پھیل جاتی ہیں، بے تحاشا پسینے آنے لگتے ہیں اور عموماً سخت تکلیف کے بعد جان سے ہاتھ دھو لیتا ہے۔

وارنر انسٹی ٹیوٹ آف تھیراپیٹک ریسرچ کی ایک ٹیم نے اس مٹر کو امریکن کیمیکل سوسائٹی میں متعارف کرایا۔ انھوں نے اس مٹر کا کیمیاوی تجزیہ کیا اور اس کے بنیادی جز "فیزوسٹگمائن" سے بہت سے مرکبات تیار کیے جن میں بہت سی طبی خصوصیات پائی جاتی ہیں۔ یہ دوائیں جسم کے خودکار اعصابی نظام کے فعل کو تقویت بخشتی ہیں۔ یہ وہ خودکار اعصابی نظام ہے جو معدے کے فعل کو درست رکھتا ہے، دل کی دھڑکن پر قابو رکھتا ہے، آنکھ کو پھیلاتا ہے اور یہ ساری چیزیں یوں ہو جاتی ہیں کہ آدمی کو پتہ تک نہیں چلتا۔ اس ٹیم کی ایجاد کردہ تقریباً پچاس دواؤں کے ذریعہ اس اعصابی نظام کو تقویت پہنچا کر امید کی جاتی ہے کہ آپریشن کے بعد جو ہاضمہ میں پیچیدگیاں پیدا ہو سکتی ہیں ان کا اندازہ پیشتر سے کیا جا سکے گا۔

زیادہ عرصہ نہیں گزرا کہ ڈاکٹر ڈیل برڈ گسن خطِ استوا کے جنگلوں سے ایک

بوتل ایسے عجیب و غریب کٹ کی لیکر آئے جس سے جیوارد انڈین باشندے اپنے دشمنوں کے سروں کو سکیڑا کرتے ہیں۔ اس کا صحیح فارمولا ظاہر نہیں کیا گیا ہو لیکن ڈاکٹر فرگسن کا بیان ہو کہ میری تحقیق یہ ظاہر کرتی ہو کہ یہ قوی مرکب صرف شریانوں کو مقررہ حد تک سکیڑ دیتا ہو بلکہ ہڈی کی بافت تک کو چھوٹا کر دیتا ہو جس کے متعلق طب کہتی ہو کہ ممکن نہیں ہو۔ ظاہری طور پر سائنسی دماغ میں یہ سوال پیدا ہوتا ہو کہ "اگر اس مرکب سے شریانیں سکڑ جاتی ہیں تو کیا سرطان کے تیزی سے بڑھنے والے خلیوں کے سکڑنے میں بھی یہ کام آسکتا ہو؟" بہرحال ہم ایسے مرکبوں کے متعلق بہت کچھ سننے والے ہیں جو انسانی سروں کو سکیڑ دیں۔

ڈاکٹر فرگسن کا یہ بھی بیان ہو کہ خط استوا کے ہندستانی یچیق زنگی کے امراض، حرکت قلب بند ہو جانے اور دانت کے درد تک جیسے امراض کا صدیوں سے جڑی بوٹیوں کے ذریعہ کامیاب علاج کر رہے ہیں۔

جنوبی امریکا میں سب سے زیادہ کثرت کے ساتھ رائج دوا جو دریافت ہوئی ہو وہ کیوریر (Curere) ہے۔ پہلے پہل یہ ایک زہر کے طور پر دریافت ہوئی تھی جسمیں انڈین لوگ اپنے تیروں کو بجھاتے تھے۔ کیوریر سب سے پہلے عضلات تنفس کو مفلوج کر دیتی ہو۔ اسکی خفیف سی خوراک سے جسمانی عضلات کو سکون محسوس ہوتا ہو اس لیے یہ ایسے امراض کے لیے یقیناً کارآمد ہو جن میں عضلات سخت ہو جاتے ہیں اور تن جاتے ہیں۔ جن مریضوں کے جبڑے لقوے کی وجہ سے جکڑ گئے تھے کیوریر کے استعمال سے حیرت انگیز طور پر صحت یاب ہو گئے۔ اگرچہ وجع المفاصل جیسے پریشان کن مرض کا علاج نہیں ہو لیکن اس سے ان عضلات میں نرمی پیدا ہو کر مریض کو کافی آرام ملتا ہو اس کے علاوہ رات رات میں پرانے درد کمر کو اس دوا نے کافور کر دیا ہے۔ خطرناک کیفیت گزر جانے کے بعد فالج الاطفال میں بھی یہ دوا نہایت موثر ثابت ہوئی ہو۔ اس صورت میں بھی یہ عضلات کو نرم کرنیکا کام کرتی ہو اور پھر دماغی امراض کے علاج میں بھی نہایت مفید ثابت ہوتی ہو۔ صدماتی علاج میں مریض کے جسم میں بعض اوقات اتنے جھٹکے آتے ہیں کہ ہڈی پسلی تک ٹوٹ کر رہجاتی ہیں۔ ایسے علاج سے پہلے اگر کیوریر کا استعمال کیا جائے تو اس قسم کے جھٹکوں سے جسم کو کسی نقصان کا اندیشہ نہیں رہتا۔ آپریشن کو محفوظ کرنے میں کیوریر دار وئے بیہوشی کے ساتھ کام کرتی ہو۔ خاص طور پر سینہ اور پیٹ کے عضلات کو نرم کرنے میں نہایت مفید ہو۔ اس کا مطلب یہ ہوا کہ بیہوشی کی دوا دینے والا نہایت اطمینان سے اپنا کام کر سکتا ہو اور اس طرح مریض کو خطرہ کم رہتا ہو اور آپریشن کے بعد کے صدمہ کا خدشہ بہت کم رہ جاتا ہو۔

نئی ادویہ کا ایک سرچشمہ چین بھی ہو مغربی طب نے پہلے ہی اس سے ایفی ڈرائن (Ephedrma) حاصل کر لی ہو جو دمہ کے دوروں اور نزلہ کے علاج میں کارآمد ثابت ہوئی ہو۔ ماہوانگ نامی پودے کی اصل شکل میں صدیوں سے وہاں پر اس کا استعمال جاری تھا۔ فوائد معلوم ہوا کہ چینی لوگ ایک سدا بہار پہاڑی سے میہ ماکی نامی دوائی حاصل کرتے ہیں جو کونین سے بھی زیادہ مفید ثابت ہوئی ہو۔ بارہ سنگا چینیوں کی ایک پسندیدہ دوا ہو اس میں کیلشیم کی ایک موثر قسم پائی جاتی ہو مینڈک کی کھال میں جو استسقا کے علاج میں مفید ہو۔ ڈیجی ٹیلس کی قسم کی دوا موجود ہوتی ہو۔

آسٹریلیا میں بھی تحقیق کی دلچسپیاں نکل رہی ہیں۔ وہاں کے عطائیوں کے ہاتھ بعض ایسی دوائیں پڑ گئی ہیں جو سائنسی طب کے لیے کارآمد ثابت ہو سکتی ہیں ان میں پٹوری (Picturi) نام کی ایک دوا "جھٹپٹے کی نیند" کا سا اثر رکھتی ہو۔ آسٹریلوی حکومت آجکل دیسی دواؤں کا جائزہ لے رہی ہے ایک ایسے درخت کا بھی [illegible]

[illegible] کا جائزہ لیا جا رہا ہو وہ جو ریڈ انڈین استعمال کرتے ہیں یا جو نئے آنے والے باشندوں نے دریافت کی ہیں۔ انفلوئنزا کے علاج میں ریڈ انڈین سیمک (SUMAC) نامی دوا استعمال کرتے ہیں جبکہ اس درخت کی پتیوں چھال اور پھل سے نئے باشندے بخار کم کرنیکا کام لیتے ہیں جنگلی چقندر میں جس کا استعمال ریڈ انڈین اور نئے باشندے کرتے ہیں بخار روکنے کی صلاحیت پائی جاتی ہو اور یہ بھی امکان ہو کہ نمونیہ اور دماغی جھلیوں کے ورم کے علاج میں مفید ثابت ہو سکے۔ ان چیزوں کا سائنسی تجزیہ ابھی ابتدائی دور میں ہو جس کے نتائج ابھی پوری طرح سامنے نہیں آئے ہیں اور ابھی شاید پشتوں تک معلوم نہ ہو سکیں۔ لیکن یہ حقیقت ہے کہ محققین کو یہ کام کرتے دیکھنا جو اصل کھوئی ہوئی چیزوں کو دریافت کر رہے ہیں نہایت دلچسپ چیز ہے۔ واقعی طبیب لوگ ہمارے شکریہ کے مستحق ہیں جن کے تحائف کو ہم نہایت بخل کے ساتھ قبول کر رہے ہیں۔

یہ ڈاکٹر اور یہ معالج!

دوسرے آزاد ملکوں میں ایسے مکمل قانون موجود ہیں جو پیشۂ طب کی عدم توجہی اور بداحتیاطی سے عوام کو محفوظ رکھتے ہیں۔ ڈاکٹروں کے خلاف قتل کے مقدمات قائم کیے جاتے ہیں اور عدالتوں میں ان پر ہرجانے کے دعوے کیے جاتے ہیں۔ اس کے مقابلے میں ہمارے ہاں ایک ایسی سازش معلوم ہوتی ہے جو غیر ذمہ داری اور بداحتیاطی کے تمام معاملوں کو جو ڈاکٹروں اور سرجنوں سے سرزد ہوتے ہیں دبا دیتی ہے۔ نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ بلاواسطہ اور بالواسطہ طور پر ان لوگوں کی ہمت افزائی ہوتی ہے جو پیشہ ورانہ اخلاق اور ذمہ داری کے احساس سے بیگانہ ہوتے ہیں۔ مریضوں اور عام پبلک کو بہت کم معلوم ہے کہ معالجوں کے اس نے ظلم ڈھونگ رچا رکھا ہے جس کے ذریعہ پبلک کی صحت، جیب نے اس کو دمنا بلکہ زندگی تک پر ہاتھ صاف کیا جاتا ہے۔

چنانچہ ڈیڑھ سو فن شریف کی یہ عجیب و غریب خصوصیت ہے کہ اس کو اگرچہ اس کا اثر کے دل و دماغ میں دو مختلف قسم کی نفسیاتی مفر کیفیتیں پیدا ہو جاتی ہیں۔ اس سے یا تو آدمی میں بہیمیت پیدا ہو جاتی اثر جو یہ سانیت۔ اس دعوے کا ثبوت پہلی جنگِ عظیم میں میدانِ جنگ اور دوسرے ہسپتالوں کے ریکارڈ اور تجربات سے کافی ملتا ہے۔ یوں تو زمانۂ جنگ کا کثیر لٹریچر انسانیت کے بہت سے روشن واقعات سے بھرپور ہے لیکن جرمنی کے ہسپتالوں کے جو واقعات سامنے آئے ہیں ان سے فن علاج کی بہیمیت کا کافی سے زیادہ اندازہ ہو جاتا ہے۔

عام طور پر بعض سرجنوں کے ایسے واقعات موجود ہیں جن سے ظاہر ہوتا ہے کہ مریضوں کو تکلیف پہنچانے میں انھیں مزہ حاصل ہوتا ہے۔ ایسے لوگوں نے بغیر بے ہوش کیے مریضوں کے آپریشن کر ڈالے ہیں تاکہ ان کو زیادہ سے زیادہ تکلیف پہنچے اور خود انھیں دماغی سکون حاصل ہو۔ لارڈ بائرن ان معالج قصائیوں سے بہت ڈرتا تھا جن کی آنکھوں سے ہر وقت خون ٹپکتا معلوم ہوتا تھا۔ ہمارے زمانے میں خون بہانے کے معاملے میں نہ صرف انسانی خون بلکہ روپیہ بھی کافی اہمیت رکھتا تھا۔ بلکہ روپیہ تو انسانی خون سے زیادہ قیمتی ہوتا ہے جو خون دے کر بھی حاصل کیا جا سکتا ہے۔ حیرت اس چیز پر ہوتی ہے کہ فن شریف کے بعض نام نہاد حامی جو سوسائٹی میں عزت رکھتے ہیں، کیسی ذلالت پر آتے ہیں۔

سب سے زیادہ عام ڈھکوسلہ فرضی معائنے کا ہوتا ہے جس کو کسی کے اعتماد اور بھروسے سے ناجائز فائدہ حاصل کرنا ہی کہا جا سکتا ہے۔ اس طریقے سے ایک مریض کے اس قدرتی خوف سے جو اس کو مرض سے ہوتا ہے اور جس سے چھٹکارا حاصل کرنے کے لیے سب جتن کرنے پر آمادہ رہتا ہے، فائدہ حاصل کیا جاتا ہے۔ اس کی رُو سے آپ ایک اسپیشلسٹ سے مشورہ کرتے ہیں، وہ آپ کا معائنہ کرکے اپنی فیس وصول کر لیتا ہے اور آپ کو معائنے کے لیے دوسرے اسپیشلسٹ کے حوالے کر دیتا ہے۔

یہ معائنہ خون کا بھی ہوتا ہے، پیشاب کا بھی اور بلغم کا بھی۔ اس میں کوئی خاص گڑبڑ بھی نہیں معلوم ہوتی ہے۔ ایک اسپیشلسٹ دوسرے سے رجوع کرتا ہے تاکہ اچھی طرح تشخیص کے بعد علاج تجویز کیا جا سکے لیکن اس میں ایک بات کھٹکتی ہے۔ اس کی کیا وجہ ہے کہ ڈاکٹر زید آپ کو ڈاکٹر بکر کے ہاں ہی بھیجتا ہے عمر کے ہاں کیوں نہیں بھیجتا۔ دراصل ڈاکٹر زید اور ڈاکٹر بکر کا خفیہ معاہدہ ہوتا ہے۔ فرض کیجیے ڈاکٹر بکر ایک پیتھولوجسٹ ہے اب اس کا یہ کام ہے کہ اپنی رپورٹ میں یہ ظاہر کرے کہ آپ کے خون میں زہریلا مادّہ پیدا ہو گیا ہے۔ اس کے بعد باقاعدہ علاج شروع ہو جاتا ہے۔

معائنوں کا نتیجہ اس وقت تک مثبت (Positive) رہتا ہے جب تک کہ کورس جاری رہتا ہے پھر یکایک منفی (Negative) ہو جاتا ہے۔ ان نتائج کو جان بوجھ کر توڑ مروڑ کر پیش کیا جاتا ہے اور ڈھکوسلے بازی کے ایک خاص جزو کے طور پر غلط رپورٹیں دی جاتی ہیں۔ علاج کے آخر میں مریض کو آرام ہو جاتا ہے۔ صحت یا زندگی کے واپس مل جانے پر ڈاکٹر کا شکریہ ادا کرکے گھر بار کے چکر میں پڑ جاتا ہے۔ واقعی اگر دیکھا جائے تو دماغی پریشانی میں ڈالنے کے علاوہ اس مریض کو لوٹا کھسوٹا بھی گیا ہے۔ اس ڈھکوسلے بازی کی تحقیق اور اس کا ثبوت مشکل ہے۔ اس کو ختم کرنے کا صرف یہی ایک ذریعہ ہے کہ

مریضوں کو تعلیم دی جاتی ہے۔ ہر مریض کو اپنی پسند کے ڈاکٹر اور لیبوریٹری میں معائنے پر زور دینا چاہیے۔

اس کے بعد سرجنوں کی ڈھکوسلہ بازی آتی ہے۔ ڈاکٹر آپ کے پیٹ کے معائنہ کے بعد اپنڈی سائیٹس تشخیص کرتا ہے۔ سرجن سے رجوع کرنے کا مشورہ دیتا ہے جو ڈاکٹر کی تصدیق کر کے خراب آنت کاٹ ڈالنے کے لیے آپریشن کر ڈالتا ہے۔ چاہے آنت خراب اور نکال ڈالنے کے قابل نہ ہو۔ پھر بھی آپ کو یقین دلا دیا جاتا ہے کہ آئندہ کی پریشانی سے آپ بچ گئے۔

سرجن اپنی رقم وصول کر لیتا ہے اور ڈاکٹر کو "سفارشانہ" دیدیتا ہے۔ معالجوں اور ڈاکٹروں میں ایمان دار اور باعزت بھی بڑی تعداد میں موجود ہیں۔ ہر پیشے میں بدنام کنندۂ نکونامے چند کا وجود ہے۔ یہی وجہ ہے کہ خود ڈاکٹروں کو بھی اس خرابی کو اپنی ہی خاطر دور کرنے کی کوشش کرنا چاہیے کیونکہ پولیس اور سراغ رسانوں کے مقابلے میں یہ اسے آسانی سے پکڑ سکتے ہیں۔

پیشہ ورانہ غیر ذمہ داری کا پکڑنا تقریباً ناممکن ہوتا ہے کیوں کہ اس پیشہ میں لوگ بہت چالاک ہوتے ہیں۔ برطانیہ میں طبابت پیشہ لوگوں کے لیے کچھ اخلاقی اصول مقرر ہیں جو عموماً زبانی چلتے ہیں، لیکن انگریز اصولی طور پر تجارتی اور پیشہ ورانہ اخلاق میں بہت اونچا مقام رکھتا ہے۔ یہاں صوبائی اور مرکزی میڈیکل کونسلوں نے بعض اصول و ضوابط مرتب کیے ہوئے ہیں اور ان پر عمل کرانے کے لیے بھی انتظامات موجود ہیں لیکن ان کی خصوصیت یہ ہے کہ معمولی معمولی باتوں پر زیادہ زور دیا جاتا ہے جبکہ جفادری قسم کے لوگوں کو جو واقعی اس فن شریف کی بدنامی کا موجب ہیں، من مانی کرنے کے لیے آزاد چھوڑ دیا جاتا ہے۔

ایسے کیسوں کا ریکارڈ موجود ہے جہاں پر مردوں، عورتوں اور بچوں کو ڈاکٹروں اور نرسوں کی لاپرواہی کی وجہ سے موت کا منھ دیکھنا پڑا ہے، ہسپتالوں میں ایسے ڈاکٹر، نرسیں اور دوسرے ملازمین بھی موجود ہیں جن کو فرشتوں سے تعبیر کیا جاتا ہے اور واقعی ان لوگوں کی دلداری کی جتنی تعریف کی جائے کم ہے لیکن بعض اوقات کام کی کثرت اور بار کی وجہ سے بھی عدم توجہی کی نوبت آجاتی ہے۔

بعض لوگوں کے قلب سیاہ ہو جاتے ہیں اور لوگوں کے دکھ، تکلیف کا کوئی احساس نہیں رہتا۔ ان میں عموماً نرسیں اور نچلے درجے کا اسٹاف شامل ہوتا ہے، جن کو اپنی ہی پریشانیاں بہت زیادہ ہوتی ہیں۔ ان لوگوں کے اخلاق درست کرنے کا محض ایک ہی طریقہ ہے کہ گورنمنٹ اور غیر سرکاری ادارے ان رکیک حرکات کو روشنی میں لائیں اور پھر ایسے لوگوں کے خلاف عبرت ناک سخت تادیبی کارروائی کی جائے۔ اس سلسلے میں پہل خود اس پیشہ ہی کو کرنی چاہیے۔

اس کے علاوہ بہت سے معاشی اور دیگر وجوہ بھی ہیں، اور پرائیوٹ ہسپتالوں اور اداروں کے حالات کی اچھی طرح اشاعت بھی نہیں ہوتی ہے۔ کیا یہ حقیقت نہیں ہے کہ ڈاکٹروں اور سرجنوں کی ایک بڑی تعداد اسقاط کا باقاعدہ کام کرتی ہے اور خوب روپیہ بٹورتی ہے؟ اس حقیقت سے دنیا واقف ہے لیکن آج تک کیا کچھ نہیں کیا گیا اور شاید اس وقت تک کچھ کیا بھی نہ جائے کہ حکومت اور میونسپل اداروں کی طرف سے جامع قواعد و ضوابط مرتب نہ ہوں اور ان پر سختی سے عمل درآمد نہ کیا جائے۔

لائبیریا (افریقہ) میں ایک جرمن ڈاکٹر کے دلچسپ تجربات

لائبیریا، افریقہ کے گھنے اور گھمسان جنگلوں کا وہ علاقہ ہے جس کے حالات اب تک بہت کم معلوم ہیں۔ اس علاقہ کی انتہائی شمالی مغربی نوک (جو اندرونی افریقہ میں سب سے زیادہ دور تک پہنچی ہے) غربی جانب سیرالیون سے اور شمال میں فرینچ گائنا سے محدود ہے۔ اس کا ساحلی خطہ (جس میں لائبیریا کی سب سے زیادہ آباد نوآبادیاں اور دارالسلطنت کا شہر مان رووِیا واقع ہے) ساٹھ میل سے زیادہ لمبے گھنے جنگل کی مسافت پر واقع ہے۔ اس مسافت کو طے کرنے کے لیے پہلے نہ تو کوئی سڑک تھی اور نہ ذرائع حمل و نقل کی کوئی سہولت۔ بیرونی دنیا سے یہاں تک پہنچنے کے لیے صرف سیرالیون تک ریل تھی، جس کے بعد جنگل کے پگڈنڈی راستوں کی مصیبتیں اٹھانا اور سامان لے جانے کے لیے وحشی قلیوں کی ایک جماعت سے مدد بنا ضروری ہوتا تھا۔ جرمن نژاد ڈاکٹر ورنر جنگ ان حالات میں ۱۹۳۰ء میں لائبیریا پہنچے اور یہاں انھوں نے ایک جنگلی مقام بولاہون میں امریکی مشن کے ایک طبی مرکز کی بنیاد ڈالی۔ اس مرکز میں وہ دو سال تک طبی خدمات انجام دیتے رہے۔ پھر ان کا تبادلہ ساحلی علاقہ میں کیپ ماؤنٹ کے طبی مشن میں ہوگیا یہاں وہ ۱۹۴۰ء تک کام کرتے رہے۔ دس سال کے اس لمبے عرصے میں ڈاکٹر جنگ کو یہاں کے صحرائی امراض اور وحشی قبائل کے سماجی حالات، عادات و خصائل، توہمات اور مذہبی عقائد کے متعلق گوناگوں معلومات حاصل ہوئیں۔ گھنے جنگلوں میں سیر و شکار کے موقع ملے۔ دیسی قبائل کی جھونپڑیوں میں طوفانی راتیں گزارنی پڑیں، ان کے قدیم علاجی طریقوں (جھاڑ پھونک، منتر جنتر، جادو ٹونے، قربانیوں وغیرہ) کے عجیب واقعات کی بصیرت حاصل ہوئی اور وحشی دیسی باشندوں کے ساتھ یورپین نوآبادکاروں کے تعلقات اور طرزِ عمل کا ذاتی تجربہ ہوا۔ ڈاکٹر جنگ کی دس سالہ صحرائی زندگی کے تجربات و تصورات اور ان کی آپ بیتی سرگزشت نہایت دلچسپ اور سبق آموز ہے جس کے بعض جستہ جستہ واقعات ناظرین کرام کی ضیافتِ طبع کے لیے وقتاً فوقتاً یہاں پیش کیے جائیں گے۔

"ادارہ"

---

(۱) ہر آدمی اپنی ایک خاص شخصیت رکھتا ہے

بعض نام نہاد مہذب و متمدن لوگ (بالخصوص یورپین اصحاب) یہ سمجھتے ہیں کہ جنگلوں کا قدیم باشندہ افریقہ کا حبشی محض ایک صحرائی جانور ہے جس کی ذات و ہستی صرف چند جبلی افعال کا مجموعہ ہے۔ یہ پست و ناپاک تخیل خود اس مہذب انسان کی ادنیٰ ذہنیت کا پردہ چاک کرتا ہے۔ دراصل انسانی نفسیات ایک نہایت پیچیدہ معمہ ہے جس کے سمجھنے کے لیے کشادہ دلی، بے تعصبی اور صحیح فہم و فراست کی ضرورت ہے۔ یہ کلیہ کہ "ہر وہ فرد یا قوم جو عادات و خصائل، عمل اور خیال میں ہم سے ملتی جلتی نہیں، بے عقل یا بدمعاش ہے!" نہ صرف زعمِ باطل ہے بلکہ انتہائی حماقت و سفاہت بھی۔ "جو میرا مذہب نہیں رکھتا وہ لعنتی جہنمی بدبخت ہے!" "جو میرے قانونِ اخلاق کا پابند نہیں وہ بداخلاق، بدمعاش و بدکردار ہے!" "جو میرے سیاسی خیالات سے متفق نہیں، وہ میرا دشمن اور گردن زدنی ہے!" یہ سب اور دوسرے اسی قماش کے خود ساختہ تخیلات اسی زعمِ باطل کے شاخسانے یا مظاہر ہیں جو ہمارے تنگ نظر "مہذب انسان" کا طرۂ امتیاز ہیں!

مجھے اعتراف ہے کہ جب میں نے حبشیوں کی اس پرانی دنیا میں پہلے پہل قدم رکھا تو خود میرے خیالات کم و بیش کچھ اسی طرح کے تھے۔ میں خوش تھا کہ میری اس خود ساختہ پیش قیاسی کی ان سفید فام "صاحب لوگوں" نے بھی دل و جان سے تائید و تصدیق کی جو اس سرزمین میں پہلے سے آئے ہوئے تھے۔ چند ہی روز میں مجھے معلوم ہوگیا کہ یہاں کے تجربہ کار صاحب لوگ وسکی شراب پینے اور دیسی باشندوں کی اصلی قدر و قیمت پہچاننے، ان دونوں چیزوں کے لیے اپنے خاص معیارات رکھتے ہیں۔ یہاں آنے والے ہر یورپین نووارد کو باقاعدہ ہر آٹھ مہینے کے بعد وطن جانے کے لیے رخصت ملتی ہے۔ ابتدا میں جب وہ یہاں آتا ہے تو اس کے گلاس کے لیے وسکی کا پیمانہ ایک انگل کے برابر ہوتا ہے اور باقی گلاس وہ سوڈا واٹر سے بھرلیتا ہے۔ اسی طرح وہ یہاں کے ہر حبشی کو ایک معصوم فرشتہ سمجھتا ہے۔ دوسری بار جب وہ رخصت سے واپس آتا ہے تو اس کی وسکی کا ناپ چار انگل کا ہوجاتا ہے اور اب ذاتی تجربے کی بنا پر یہ "گورا صاحب" تمام دیسی حبشیوں کو بدمعاش سمجھنے لگتا ہے۔ تیسری بار ایک آزمودہ کار جفادری افریقی بن کے

کی حیثیت سے وہ سوشیا واٹر کو فضول اور غیر ضروری سمجھ کر اپنا سارا گلاس خالص وہسکی سے بھر لیتا ہے اور اب اس کی نظر میں حبشی نہ تو فرشتہ ہے نہ بدمعاش، بلکہ ایک پالا ہوا انسان نما بندر ہے! ـــــ اس حالت میں اس جنگل کی پیداوار اس کالے آدمی کے لیے (جو خود اپنی کوئی شخصیت نہیں رکھتا)، سوائے اس کے کوئی دوسرا چارۂ کار نہیں رہتا کہ وہ اس عالی مقامِ علم و عقل کے عظیم الشان مظہرِ انسانیت، زبردست سفید فام یورپین کو بلا کسی چون و چرا کے ہر حیثیت سے ہر رنگ اور ہر ادا میں اپنا مالک و آقا سمجھتا ہے! اگر نو وارد یورپین عقل مند ہے تو وہ مندرجۂ بالا دو نقطۂ نظر کی جھنجھٹ میں پڑے بغیر شروع ہی سے آخری نقطۂ نظر اختیار کر لیتا ہے ـــ اور غریب حبشی کی روح یا شخصیت کا پیچیدہ مشکل معمہ اس طرح بہ آسانی حل ہو جاتا ہے!

لیکن ایک ڈاکٹر کے لیے ان پوچ اور بیہودہ نقطۂ نظر کا تسلیم یا اختیار کرنا تصور سے باہر ہے درحقیقت بیشتر بیماریوں کی اصلی جڑ بیمار آدمی کی "روح"، اس کی شخصیت کی گہرائیوں میں پوشیدہ ہوتی ہے، اور اگر ڈاکٹر یا طبیب کامیاب علاج کرنا چاہتا ہے تو اسے بیمار کی اندرونی حالت کو پہچاننا اور سمجھنا چاہیے۔ اسے ایک ماہرِ نفسیات داں ہونے کی چنداں ضرورت نہیں، اسے صرف اپنے بیمار بھائی کے دل کی آواز پر کان لگانا چاہیے۔ حبشی خواہ کتنا ہی ٹھوس راز پسند یا گھنا ہو، ہمدردی کے ساتھ جستجو کرنے والی تیز آنکھ جلد ہی اس کا اعتماد حاصل کر سکتی ہے اور اس کے دل کی حالت ایک "صاف دل" یورپین کی نسبت جلد معلوم کی جا سکتی ہے۔ آجکل کے مغربی آدمی کی پیچ در پیچ نفسیات کے مقابلہ میں سادہ لوح دیسی حبشی کے دل کی گہرائیوں تک پہنچنا مدرجہا زیادہ آسان ہے۔ تہذیب و تمدن کی آلائشوں سے پاک دل اور صاف گو وحشی حبشی کی شخصیت آئینہ کی طرح صاف اور بے میل نظر آ سکتی ہے۔ بشرطیکہ ہم اسے بھی ایک جانور کے بجائے ایک بے لوث نمونۂ قدرت، ایک انسان سمجھیں اور اس کے ساتھ انسانوں جیسا سلوک بھی کریں۔ یہ میری قطعی رائے ہے اور اس پہ میرا ذاتی اور طویل تجربہ شاہد ہے۔

امیبائی ورمِ جگر میں امیٹین کے ساتھ ریسوچین

امیبائی پیچش کی ایک عام پیچیدگی ورمِ جگر ہے جس کے بعد جگر میں پھوڑا پیدا ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔ عموماً اس ورمِ جگر کا علاج ایمی ٹین کی پچکاریوں سے کیا جاتا ہے۔ تجربے سے ثابت ہوا کہ ایمی ٹین کی پچکاریوں کے علاوہ ریسوچین (Resochin) کے قرص منھ کی راہ دینے سے نہایت تشفی بخش نتیجے حاصل ہوتے ہیں۔ جب خراجِ جگر کے ۴۳ مریضوں میں ایمی ٹین کی پچکاریوں (۱/۶ گرام ایمی ٹین کی ۶ تا ۸ پچکاریوں) کے ساتھ ریسوچین (۰٫۲۵ گرام فی قرص) کے ۴۰ قرص دیے گئے تو ان میں سے سولہ مریضوں میں جراحی علاج کی ضرورت نہیں پڑی۔ بیان کیا جاتا ہے کہ پرانی پیچش کی خارج الباریطونی پیچیدگیوں میں (یعنی جبکہ پیچش کا اثر آنتوں سے باہر جگر وغیرہ میں بھی پھیل جائے) ریسوچین ایمی ٹین کا مشترک علاج بہترین نفع بخش اثر رکھتا ہے۔

شدید ہچکی کا علاج: مکالماتِ افلاطون میں ایک طبیب (آبرِگز ماکس) ارسطو دیمو س سے کہتا ہے کہ ہچکی سے کیسے نجات حاصل کی جاسکتی ہے: "میں یہ سفارش کرتا ہوں کہ اپنا سانس روک رکھو اور اگر اس سے فائدہ نہ ہو تو قدرے پانی سے غرارہ کرو۔ اگر اب بھی ہچکی جاری رہے تو کسی چیز سے ناک کو گدگدا کر چھینک لاؤ۔ اگر تمھیں ایک دو بار چھینک آجائے تو یقین ہے کہ سخت سے سخت ہچکی بند ہو جائے گی"

"ارگوٹون" ناک کی غشائے مخاطی کی عفونت کے لیے

روٹا لیبارٹیریز لندن کا تیار کردہ مرکب "ارگوٹون" ناک کی جھلی کے ورم کے لیے ایک مفید نسخہ ہے جس میں ایفیڈرین ہائیڈروکلورائیڈ ۰٫۹ فیصدی سلور وائٹیلین ۱ فیصد کے ساتھ محلولِ نمک شامل ہے۔ اس محلول کے ۴-۶ قطرے ناک میں دونوں طرف روزانہ ۳ تا ۵ بار ٹپکانے سے ورم کو بہت فائدہ ہوتا ہے اور ورم و عفونت سے جلد نجات ملتی ہے۔

"ڈینوکوتن" امیبائی پیچش کی ایک کارگر غیر سمی دوا

اس میں برٹش فارماکوپیا کی دوا "ڈائی آیوڈو ہائیڈراکسی کوئنولین" ۰٫۲۵ گرام فی قرص شامل ہے۔ امیبائی پیچش کے لیے اس کے ۱ تا ۲ قرص روزانہ دو یا تین بار، دو یا تین ہفتے تک کھلانا چاہیے، تاکہ مرض کی جڑ کٹ جائے۔

زچگی کے بعد جریانِ خون: رائل میٹرنٹی ہاسپٹل، کوپن ہیگن میں پانچ ہزار سے زائد عورتوں میں وضعِ حمل کے وقت میتھرجین (Methergin) کے تحفظی اثر کی تحقیقات کی گئی جس کے لیے ان عورتوں کو دو گروہوں میں تقسیم کیا گیا۔ ایک گروہ بالکل طبعی حالتوں کا اور دوسرا گروہ جن میں زچگی کے بعد زیادہ جریانِ خون ہونے کی استعداد پہلے سے موجود تھی اس تحقیقات سے حسبِ ذیل نتائج نکلے۔

اگر وضعِ حمل کے وقت ۰٫۲ ملی گرام میتھرجین حفظ ماتقدم کے طور پر استعمال کی جائے تو زچگی کے بعد مرضی جریانِ خون کے حادثات نہایت ہی کم واقع ہوتے ہیں۔ زچگی کے بعد مرضی جریانِ خون کی شرح اس وقت سب سے کم ہوتی ہے جبکہ بچہ پیدا ہونے کے بعد اس دوا کی وریدی پچکاری دے کر رحم کے پہلے انقباض (پہلی پیڑ) کے ساتھ ہی پیٹ کو اوپر سے دبا کر مشیمہ (آنول) کو فوراً پچوڑ کر نکال لیا جائے۔ لیکن اگر بچہ کی پیدائش کے بعد کچھ دیر تک انتظار کر کے آنول کے خارج ہونے کے درجے میں میتھرجین کی محض عضلی پچکاری ہی دیدی جائے تو کم طبعی زچگیوں میں جنھیں جریانِ خون ہونے کی استعداد پہلے سے موجود ہو۔ میتھرجین کی وریدی پچکاری دینا اور آنول نکلنے کے مرحلے میں زیادہ سرگرمی سے کام لینا مفید ہوتا ہے۔

سن یاس کی شکایتوں کے لیے حیاتین "ب"

سن یاس کی مختلف شکایتوں میں حیاتین "ب" مفید اثر رکھتا ہے۔ اس کے نتائج دیکھنے کے لیے سن یاس کی دو سو عورتوں میں یہ حیاتین استعمال کیا گیا۔ اس کی نہایت خفیف مقداروں (۳۰ ملی گرام کی پچکاریاں ایک دن کے وقفے کے ساتھ دینے) سے بھی بہترین نتیجے دیکھے گئے ۶۵ فیصد حالتوں میں ۳ تا ۵ پچکاریوں سے نمایاں اصلاح پائی گئی۔ اور ۲۸ فیصد حالتوں میں تمام علامتیں غائب ہو گئیں۔ درحقیقت حیاتین "ب" سن یاس کی تمام شکایتوں کے لیے نہایت کارگر علاج ہے۔ اس سے ایسٹروجن (شبق زا) مرکبات کی طرح معدہ پر مضر اثرات نہیں پیدا ہوتے اور نہ سرطان پیدا ہونے کا خطرہ ہوتا ہے (جیسا کہ ایسٹروجن وغیرہ کے ذریعہ ہارمونی علاج میں ہوتا ہے)۔ مزید برآں حیاتین "ب" جسمانی اور نفسیاتی وظائف پر بھی نمایاں معنوی اثر رکھتا ہے۔

ایٹم کے اجزا کو متحد رکھنے والی طاقت: "نیوٹرائنو"

امریکی ایٹمی کمیشن کی دریافت:- ایٹمی سائنس دانوں نے ایٹم کے اجزا "الیکٹران اور پروٹان" کے ساتھ ایک اور ذرہ کی موجودگی دریافت کرلی ہے اور اس کا نام "نیوٹرانو" رکھا ہے۔ ان سائنس دانوں کا خیال ہے کہ ایٹم کے ذرات کو ایک دوسرے سے ملائے رکھنے کی طاقت اسی ذرّہ سے حاصل ہوتی ہے۔ بیس سال ہوئے کہ جوہری طاقت کے بارے میں تحقیقات شروع کی گئی اور یہ قیاس قائم کیا گیا کہ الیکٹران اور پروٹان ہی کے اتصال سے جوہر بنتا ہے۔ اب ایک تیسرے ذرّہ کی دریافت نے سائنس دانوں کو حیرت میں ڈال دیا ہے۔ قیاس کیا جا رہا ہے کہ مادّہ کی ہیئت کے بارے میں اب بہت مکمل قسم کی معلومات حاصل ہونے کا وقت آگیا ہے۔

قدیم کیمیا:- پرانے کیمیا دانوں نے یہ نظریہ قائم کیا تھا کہ ایک دھات کو دوسری دھات میں تبدیل کیا جا سکتا ہے۔ اس نظریہ پر ان لوگوں نے جو تحقیقات کی تھی اس کے بارے میں مستند معلومات محض چٹکلوں کی حد تک رہ گئیں۔ لیکن ایٹمی طاقت کی دریافت کے بعد یہ خیال پیدا ہو گیا تھا کہ قدیم کیمیا دانوں نے مادّہ کی ہیئت کی تبدیلی کے لیے جو عمل کیے تھے ان کے نظریات کن اصولوں پر مبنی ہوں گے۔ اب ایٹم کے دو اجزا (الیکٹران اور پروٹان) کے درمیان ایک اور جز (نیوٹرانو) کا علم ہو جانے کے بعد یہ ممکن خیال کیا جا رہا ہے کہ مادّہ کی اشکال سے متعلق بہت اہم معلومات حاصل ہو جائیں گی۔

جوہری طاقت کا راز:- امریکا میں جوہری کمیشن کے تجربے خانے کئی جگہ کام کر رہے ہیں۔ نیوٹرانو کی دریافت لاس الیوماس کے تجربہ خانہ میں ہوئی۔ اس تجربہ خانے کے تجربات ایٹمی کمیشن کے سامنے رکھے گئے ہیں۔ دو سائنس داں۔ ڈاکٹر فریڈرک رینیس اور ڈاکٹر کلائیڈ کووان اس تجربہ میں مصروف تھے۔ انھوں نے دعویٰ کیا ہے کہ جوہر اب کوئی معمہ نہیں رہا ہے۔ اس کی اندرونی طاقت کو توڑنے کی کوششوں نے اس کو جوڑنے والی طاقت کا راز فاش کر دیا ہے۔ چنانچہ نیوٹرانو کی دریافت نے سائنس دانوں کے لیے ایک نئی شاہراہ کھول دی ہے۔ مادّہ کی بنیادی خصوصیات اب اور بھی واضح طور پر معلوم ہو سکیں گی۔ گزشتہ بارہ ماہ میں ایٹم کے دو نئے اجزا دریافت ہوئے ہیں۔ نیوٹرانو کا درجہ دوسرا ہے۔ پہلی تحقیقات کا سہرا اکیلی فورنیا کے تجربہ خانہ کے سر رہا۔ اس تجربہ خانہ میں ایک نیا ذرّہ "اینٹی پروٹان" دریافت کیا گیا تھا۔ اس ذرّہ کے بعد

مدھیا پردیش کا سنہری پھل

سنترے یا ناگپوری سنترے کے لفظ ہی بار آپ کے کانوں نے یہ آوازیں سنی ہوں گی جن کے سنتے ہی آپ کے منہ سے پانی نہ بھر آتا ہوگا، لیکن بہت کم لوگ جانتے ہیں کہ یہ کس طرح پیدا کیے جاتے ہیں، کیا چیز انہیں میٹھا بناتی ہے اور کس طرح فروخت ہوتے ہیں۔

ہند کے بالکل درمیان میں روئی والی کالی مٹی کا ایک وسیع خطہ ہے جس میں ہر سال ہزاروں ٹن سنترہ پیدا ہوتا ہے جو پچاس ملین لوگوں کے کام و دہن کو سیراب کرتا ہے۔ اس مٹی کے نیچے چونے کے ساتھ ملی جلی ریت کی ایک تہ ہے جس کی موٹائی تین اور چھ فٹ یا کہیں اس سے بھی زیادہ ہے اس میں اتنا پانی جذب ہو جاتا ہے۔

اچھے سنترے کی پیدائش کچھ مدھیہ پردیش کی خصوصیت ہو کر رہ گئی ہے۔ ظاہر ہے کہ ہند کے کسی دوسرے حصے میں ایسے سنترے پیدا ہی نہیں کیے جا سکتے۔ مدھیہ پردیش میں ہر سال نوّے ہزار ٹن سنترہ پیدا ہوتا ہے جو اندرونی اور بیرونی مانگ پوری کرتا ہے۔ ۳۶ ہزار ایکڑ کے قریب زمین پر سنترے کے باغات ہیں، یہ علاقہ زیادہ تر ناگپور، واردھا، امراؤتی اور بھنڈارا کے اضلاع میں واقع ہے۔ اس میں سے ستر فی صدی صرف ناگپور کے ضلع میں ہوتا ہے۔

سنترہ پیدا کرنا کافی محنت کا کام ہے، اس کا درخت خاص اپنی جڑ پر پیدا نہیں ہوتا بلکہ اسی قبیل کے دوسرے درخت کی جڑ اس کی بنیاد ہوتی ہے۔ دو مختلف درختوں کا مصنوعی میل کیا جاتا ہے جن میں سے ایک وہ حصہ ہوتا ہے جو اوپر ہے اور دوسرا جڑ کا حصہ ہوتا ہے۔ مدھیہ پردیش میں تقریباً تمام سنترے کے پودوں کی جمبیری کی جڑ پر قلم چڑھائی جاتی ہے، اس کے لیے نہایت ہوشیاری کی ضرورت ہوتی ہے اس لیے لوگ اپنی ضرورت کے پودے نرسریوں ہی سے حاصل کر لیتے ہیں۔ عموماً پودوں کو بیس بیس فٹ کے فاصلے سے لگایا جاتا ہے۔ تقریباً نوّے اور ایک سو آٹھ پودے ایک ایکڑ زمین میں لگائے جاتے ہیں اور ۲ سے ۵ ٹن تک سنترہ پیدا ہوتا ہے۔ پودے کے چاروں طرف تین فٹ گہری اور تین فٹ چوڑی ایک خندق کھود دی جاتی ہے جس میں پانی اور کھاد وغیرہ جمع کر دیا جاتا ہے اس کے ساتھ ساتھ ایک نالی بھی کھود دی جاتی ہے جس کے ذریعے دوسرے پودوں تک بھی پانی پہنچایا جاتا ہے۔ پانی کی مسلسل بہم رسانی نہایت ضروری ہوتی ہے خصوصاً جب موسم خشک ہو۔ اس مقصد کے لیے بڑے بڑے کنوئیں بنائے گئے ہیں جن کو مقامی لوگ "موٹ" کہتے ہیں۔ ایک تندرست درخت پر پانچ چھ سال میں پھل آ جاتا ہے۔

سنتروں کے دو موسم ہوتے ہیں، گرمی (جنوری سے مئی تک) اور سردی (اگست سے دسمبر تک) ان کے اصطلاحی نام مرگ بہار اور امبیا بہار ہیں۔ مرگ کا پھل فروری سے مئی تک فروخت ہوتا ہے اور دوسرا اکتوبر سے جنوری تک گویا ایک دو مہینے کے علاوہ سنترہ کی بہار پورے سال رہتی ہے۔

بازار میں خصوصیت سے دو قسمیں پسند کی جاتی ہیں (ا) پولا جس کا گودا چھلکے سے علیحدہ ہوتا ہے اور (ب) بٹی دار جس کا چھلکا اور گودا ملا ہوا ہوتا ہے۔ ان قسموں میں محض نام ہی کا فرق ہے ورنہ ایک ہی درخت پر دونوں قسمیں پیدا ہوتی ہیں۔ ڈھیلے چھلکے والا پھل مقامی طور پر فروخت ہوتا ہے اور سخت چھلکے والا زیادہ باہر بھیج دیا جاتا ہے اور چونکہ خراب دیر میں ہوتا ہے اس لیے قیمت بھی زیادہ پاتا ہے آسانی سے بھیجا بھی جا سکتا ہے اور اچھی قسم کا ہوتا ہے، گرمی کے سنترے زیادہ میٹھے ہوتے ہیں اور ان سے اکثر منافع بھی زیادہ ہوتا ہے۔

سنتروں کی بہت بڑی مقدار ناگپور ضلع کے گرد و نواح سے کٹول، ساؤنیر، رامٹیک اور ناگپور کی تحصیلوں سے اور برار کی امراؤتی، مورسی اور دروہ تحصیلوں سے ناگپور کی منڈی میں آ جاتی ہے۔ سنترے پیدا کرنے والوں کی ۸۰ سے ۸۵ فیصدی تک تعداد روپے کی کمی کی وجہ سے اپنی پیداوار ٹھیکیداروں کو اکٹھی فروخت کر دیتی ہے باقی لوگ بیل گاڑیوں کے ذریعے براہ راست منڈی میں لے آتے ہیں۔

فروخت:- سنترہ کی زیادہ مقدار کو ایک جگہ اکٹھا کر دیا جاتا ہے جس کو نیلام لائسنس دار دلال اور تھوک فروش تاجر کرتے ہیں۔ اوسطاً روزانہ منڈی میں چار سو اور پانچ سو کے درمیان گاڑیاں آتی ہیں۔ ہر گاڑی میں عموماً ڈھائی اور تین ہزار کی تعداد میں سنترہ ہوتا ہے اچھی سے اچھی قسم کی قیمت فی گاڑی سو سے ڈیڑھ سو روپے تک اور گھٹیا درجہ کی ستر سے سو روپے تک ہوتی ہے۔

سنتروں کو ادھ کچری حالت میں توڑ لیا جاتا ہے تاکہ نقل و حمل میں خراب نہ ہوں۔ تاجروں کے نیلام کے بعد سائز اور قسم کے لحاظ سے انہیں تقسیم کیا جاتا ہے۔ ریل پر لادنے سے پہلے انہیں کچی کی ٹوکریوں یا کچی لکڑی کی پیٹیوں میں بھر کر نشان لگا دیا جاتا ہے اور سر بمہر کر دیا جاتا ہے۔

کمیشن ایجنٹ دہلی، کلکتہ، بمبئی، لکھنؤ، امرتسر اور مدراس جیسے بڑے شہروں کے بڑے آرڈر کو زیادہ پسند کرتے ہیں۔ پاکستان، برما اور مشرق بعید کے آرڈر بھی پسندیدہ ہوتے ہیں۔ اعداد و شمار سے ظاہر ہوتا ہے کہ کل اوسط پیداوار کا ۸۸ فیصدی برآمد کیا جاتا ہے کیوں کہ برآمد میں تاجروں کو کمیشن زیادہ ملتا ہے اس وجہ سے یہ لوگ کوشش اسی کی کرتے ہیں۔

۱۹۳۵ء میں پھل پیدا کرنے والوں کی ایسوسی ایشن اس مقصد کے لیے قائم کی گئی تھی کہ انہیں اپنی فصلوں کی قیمتیں موزوں ملیں۔ یہ جماعت حکومت کی زیر نگرانی سنتروں کو گریڈ کرنے، تقسیم کرنے اور اچھی قیمت پر فروخت کرنے میں مدد دیتی ہے۔ لیکن اس جماعت کو پھل پیدا کرنے والوں کا پورا تعاون حاصل نہیں ہے۔

ڈائجسٹ، اکتوبر ۱۹۵۶ء

سوال و جواب

مثانہ کی گرمی

سوال:۔ میرے مثانہ میں گرمی بہت ہے اور قبض بھی رہتا ہے۔ ان شکایتوں کو کس طرح دور کیا جائے؟ (محمد قاسم فیض آبادی)

جواب:۔ آپ سب سے پہلے اپنی غذاؤں کی اصلاح کیجیے۔ صرف ٹھنڈی سبز ترکاریاں جیسے گھیا (لوکی)، ٹنڈا، توری، پرول، کم نمک مرچ ڈال کر کھائیے۔ گوشت، انڈا، مچھلی اور گرم مسالہ سے پرہیز کیجیے۔ گرمیوں میں پیاس کو بجھانے کے لیے دودھ یا دہی کی لسی بنا کر پیجیے۔ اور بطور دوا رات کو صافی ایک تولہ پانی میں ملا کر استعمال کیجیے اور صبح و شام عناب پانچ دانہ، بادیان ۵ ماشے، تخم خیارین ۵ ماشے، تخم کاسنی ۵ ماشے کو پانی میں پیس چھان کر شربت بزوری ۲ چار تولے ملا کر پیجیے۔

کدو دانہ کا آسان علاج

سوال:۔ میرے پیٹ میں کدو دانے ہیں، بہت علاج کیا، متعدد دوائیں کھائیں لیکن یہ دفع نہیں ہوتے، ان کے دفعیہ کے لیے کوئی آسان علاج بتائیے۔ (عبدالصمد مانوی عظم)

جواب:۔ کدو دانہ کا استیصال بہت مشکل سے ہوتا ہے آپ بیج انار ترش دس تولے پلاس پاپڑہ تین ماشے، بینگن کی جڑ تین ماشے اور گڑ ایک تولے کر سب کو ڈیڑھ سیر پانی میں پکائیے، یہاں تک کہ پانی ڈیڑھ پاؤ رہ جائے۔ اب اس کو مل چھان کر پی لیا جائے اور آدھ گھنٹے تک ٹہلتے رہیں، اس کے پینے سے دست آئے گا جس میں کدو دانے مضمحل ہو کر خارج ہو جائیں گے اگر ایک بار کے استعمال سے پورے طور پر خارج نہ ہوں تو دوسرے اور تیسرے روز بھی یہی نسخہ استعمال کریں۔

بھنگ نوشی

سوال:۔ بھنگ نوشی سے کیا فائدہ اور کیا نقصان پہنچتا ہے۔ (محمد حفیظ بستی)

جواب:۔ بھنگ ایک نشیلی چیز ہے اگر اس کو طبی مقدار میں طبی طریقے سے استعمال کیا جائے اور اس کے عادی نہ ہوں تو یہ معدے کو قوت دیتی اور بھوک کو بڑھاتی ہے، دستوں کو روکتی ہے اور طبیعت میں فرحت و سرور پیدا کرتی ہے نیز ممسک تاثیر رکھتی ہے اور نیند بھی لاتی ہے لیکن جب اس کو برابر بہ کثرت استعمال کیا جاتا ہے تو یہ مفید ہونے کے بجائے مضر ثابت ہوتی ہے، چنانچہ بھوک بند ہو جاتی ہے، نیند نہیں آتی جسم میں لاغری و کمزوری پیدا ہو جاتی ہے ضعف باہ لاحق ہوتا ہے اور دماغ پر نہایت برا اثر ہوتا ہے، بعض لوگ اس کے کثرت استعمال سے اپنا دماغی توازن کھو بیٹھتے ہیں اور پاگل ہو جاتے ہیں۔

ذہن و حافظہ کی خرابی

سوال:۔ میرا ذہن و حافظہ بہت خراب ہے جب میں پڑھتا ہوں تو کچھ بھی یاد نہیں رہتا چند منٹ پیشتر پڑھی ہوئی باتیں بھی یاد نہیں رہتیں مختلف قسم کے خیالات دماغ میں چکر لگانے لگتے ہیں، براہ کرم اس شکایت کو دور کرنے کی کوئی تدبیر بتائیے۔ (امتیاز احمد)

جواب:۔ آپ اپنی عام صحت کا جائزہ لیجیے۔ اس قسم کی شکایت اسی وقت پیدا ہوتی ہے جبکہ نظام صحت میں کوئی نہ کوئی خرابی پہلے سے موجود ہوتی ہے۔ بہتر ہو کہ آپ کسی مقامی معالج سے مشورہ کیجیے یا اپنے تمام حالات ہمدرد دواخانہ کی مجلس تشخیص و تجویز کو لکھ بھیجیے۔ آپ کے تمام حالات معلوم کرنے کے بعد ہی مناسب مشورہ دیا جا سکے گا۔ البتہ اتنا اشارہ اب بھی کیے دیتے ہیں اگر آپ کسی قسم کی بے اعتدالی میں مبتلا ہوں تو اس کو ترک کیجیے، ہضم کی اصلاح اور قبض کے ازالہ کا خاص طور پر خیال رکھیے۔

انڈے کا انجماد

سوال:۔ تمام چیزیں گرمی سے پھیلتی اور سردی پاکر سکڑ جاتی ہیں، لیکن انڈا گرمی پہنچانے سے جم جاتا ہے

سوال [illegible] کی ضرورت ہے؟ (سند سنگھ)

جواب:۔ صحت بخش نیند کی مدت مختلف انسانوں میں مزاج اور عمر کے لحاظ سے مختلف ہے، بعض اشخاص صرف دو تین گھنٹے سوتے ہیں اور ان کی صحت میں کوئی خلل نہیں ہوتا لیکن عام طور پر ایک نوجوان شخص کو اپنی صحت قائم رکھنے کے لیے چھ سات گھنٹے سونے کی ضرورت ہے، شیر خوار بچوں کے لیے ۱۸ سے ۲۰ گھنٹے تک روزانہ سونا چاہیے بارہ چودہ سال کی عمر تک ۹ سے ۱۰ - ۱۲ گھنٹے تک روزانہ سونا مناسب ہے، بوڑھے آدمیوں کو اگرچہ نیند کم آتی ہے لیکن تاہم ان کو ۷ - ۸ گھنٹے روزانہ سونے کی کوشش کرنا چاہیے۔

الملیا

سوال:۔ اگر ٹانگ میں کوئی زخم ہوتا ہے تو کنج ران (جنگاسہ) کی گلٹی سوج جاتی اور درد کرنے لگتی ہے، اسی طرح اگر ہاتھ میں کوئی زخم ہو جائے اور اس میں پیپ پڑ جائے تو بغل کی گلٹی سوج کر درد کرنے لگتی ہے۔ عام لوگ گلٹیوں کی اس سوجن اور درد کو "اولمیا" ہونا کہتے ہیں اس کی کیا وجہ ہے؟ (نیاز محمد)

جواب:۔ ہمارے کنج ران اور بغل میں، اور نیز کان کے پیچھے گلٹیاں ہیں، ان کو

کہتے ہیں۔ یہ گلٹیاں خون کو صاف کرنے کی فلٹر مشینیں ہیں۔ جب ٹانگ میں کوئی زخم ہوتا اور اس میں پیپ پڑجاتی ہے تو اس پیپ کو پیدا کرنے والے جراثیم خون میں شامل ہوکر جب کنج ران کی گلٹی میں پہنچتے ہیں تو یہ باقی جسم کو ان کے مضر اثر سے بچانے کے لیے خود روک لیتی ہیں جس سے وہ سوج جاتی اور درد کرنے لگتی ہیں۔ اگر یہ گلٹی قوی ہوتی ہے تو ان جراثیم کو فنا کر دیتی اور چند روز کے بعد صحیح حالت میں آجاتی ہیں لیکن اگر گلٹی کا فعل کم زور ہوتا ہے یا جراثیم کی طاقت بڑھی ہوتی ہے تو نوبت یہاں تک پہنچتی ہے کہ ان گلٹیوں میں پیپ پیدا ہوجاتی ہے یہی صورت بغل اور کان کے پیچھے کی گلٹیوں کو پیش آتی ہے۔ سوزاک اور آتشک جیسے امراض خبیثہ میں کنج ران کی گلٹیوں کا سوج جانا بھی اسی قبیل سے ہے۔ طاعون (پلیگ) میں جبکہ تمام جسم کے اندر طاعون کے جراثیم پھیل جاتے ہیں تو کنج ران (رین) یا بغل وغیرہ کی گلٹیاں بھی اسی وجہ سے سوجتی ہیں یعنی وہ اپنے مقررہ فعل کی وجہ سے ان جراثیم کو اپنے اندر روک کر اپنے کو مبتلائے آفت کرلیتی ہیں۔

بھوسی کے فائدے

سوال:۔ بعض اطبا بنا چھنے آٹے (مثلاً سوجی) روٹی کھانے کی ہدایت کرتے ہیں اور کہتے ہیں کہ آٹا چھان کر جو بھوسی پھینک دی جاتی ہے وہ ایک مفید چیز ہے۔ اگر ان کا یہ بیان صحیح ہے تو براہ کرم اس کے فائدے بتلایئے۔ (سندر لال)

جواب:۔ یہی بھوسی جس کو ہم بیکار چیز سمجھ کر آٹے سے الگ کرکے پھینک دیتے ہیں وہ دراصل ہمارے لیے ایک مفید چیز ہے۔ ہم اپنی لاعلمی کی وجہ سے ایک کار آمد چیز کو ضائع کردیتے ہیں۔ آپ کو شاید یہ معلوم کرکے حیرت ہوگی کہ بھوسی میں بھی غذائی اجزا ہوتے ہیں۔ اس میں کچھ اجزاء لحمیہ (پروٹینز) بھی ہوتے ہیں اور قدرے روغنی اجزا اور نشاستہ بھی پائے جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں اس میں گندھک، فاسفورس، پوٹاشیم، سوڈیم اور دوسرے معدنی نمکیات بھی ملتے ہیں جو ہمارے جسم میں مفید خدمات انجام دیتے ہیں اور حیاتین بھی پائے جاتے ہیں۔ محققین کا بیان ہے کہ بھوسی میں اجزاء غاذیہ پچاس فیصدی ہوتے ہیں جو ہضم ہوکر ہمارے جسم کو غذائیت دیتے ہیں، باقی پچاس فیصدی اگرچہ غذائیت کی استعداد نہیں رکھتے تاہم وہ بھی افادیت سے خالی نہیں۔ وہ غیر منہضم اجزا اسہالی اجزا ہوتے ہیں جو فضلہ بن کر نکل جاتے ہیں اور اپنے ساتھ ہی آنتوں میں تحریک پیدا کرکے ان میں چپکے ہوئے دوسرے فضلات کو بھی نکال لے جاتے ہیں گویا یہ ایک اولیٰ ملین کا کام دیتے ہیں، یہی وجہ ہے کہ میدے کی روٹی یا میدے سے بنی ہوئی دوسری غذاؤں کے کھانے سے قبض ہوجاتا ہے بلکہ بعض اوقات اس سے آنتوں میں تکلیف پیدا ہوکر قولنج جیسا درد پیدا ہوجاتا ہے۔ لہٰذا بنا چھنے آٹے کی روٹی کا کھانا مناسب ہے یا کم از کم بڑے سوراخوں کی چھلنی سے آٹا چھانا جائے تاکہ آٹے کا یہ مفید جزو ضائع نہ ہونے پائے۔

چھینک

سوال:۔ چھینکیں کیوں آتی ہیں؟ اور ان کے نہ آنے سے کیا نقصان ہے؟ اسکے علاوہ یہ بھی بتایئے کہ "گدا پنا" کی جڑ کس کام آتی ہے؟ (خسرو فیض آبادی)

جواب:۔ ہماری ناک میں بہت باریک باریک عصبی شاخیں پھیلی ہوئی ہیں، جب کسی خراش دار چیز کے ناک میں پہنچنے سے یا مقامی طور پر کسی مرض کی وجہ سے ان عصبی شاخوں کو اذیت پہنچتی ہے تو دماغ اس سے اذیت پاتا اور ردعمل کے طور پر چھینک کی آواز پیدا ہوتی ہے۔ اگر کسی شخص کو چھینک نہ آئے تو اس کے دو ہی سبب ہوسکتے ہیں یا تو عصبی شاخیں اتنی قوی ہیں کہ وہ کسی اذیت سے متاثر ہی نہیں ہوتیں یا ان میں بے حسی پیدا ہوچکی ہے۔ یہ دوسری صورت ایک مرضی کیفیت ہے اسکے اسباب کا کھوج لگاکر اس کو دور کیا جاسکتا ہے۔

اگر گدا پنا سے آپ کی مراد گدا پورنا ہے، جس کو سکھپرا بھی کہتے ہیں تو اسکی جڑ پانی میں گھس کر لگانے سے آنکھ کا جالا پھولا کٹ جاتا ہے۔

پڑھتے وقت نیند آنے لگتی ہے

سوال:۔ میری علم صحت اچھی ہے قبض بھی نہیں ہے جب میں رات کو پڑھنے بیٹھتا ہوں تو نیند آنے لگتی ہے۔ اس کے لیے کیا کیا جائے؟ (خریدار ۴۹۳۸)

جواب:۔ آپ شام کا کھانا کم کھائیے۔ جب شام کا کھانا پیٹ بھر کر کھالیا جاتا ہے تو اس سے دماغ و حواس میں گرانی پیدا ہوجاتی اور نیند کا خمار آنے لگتا ہے۔ کھانا کم کھانے کے علاوہ جب نیند آنے لگے تو چائے یا قہوہ ایک پیالی پی لیجیے، یا ٹھنڈے پانی کے چھینٹے چہرے پر لگائیے۔ نیند کافور ہوجائے گی۔

پیاز اور ٹماٹر

سوال:۔ پیاز تو ہمیشہ سے کچی بھی کھائی جاتی ہے اور پکاکر بھی، مسالے کا ایک جز پیاز بھی ہے اس کے بنا کوئی سالن مزے دار نہیں بنتا۔ آج کل ٹماٹر کو بھی کچا کھایا جاتا ہے اور سالن میں پکاکر بھی کھاتے ہیں۔ ان دونوں چیزوں کے فائدے لکھیے۔ (خریدار ۵۵۳)

جواب:۔ پیاز بدن کو غذائیت دیتی اور طاقت بخشتی ہے، یہ مقوی باہ اور مولد مادہ تولید بھی ہے۔ تریاقیت رکھتی ہے، جراثیم کو ہلاک کرتی ہے۔ جدید تحقیقات کی رو سے پیاز میں اجزائے لحمیہ (پروٹینز)، اجزائے نشاستہ شکر اور نمکیات پائے جاتے ہیں۔ علاوہ ازیں اس میں حیاتین "ب" اور "ج" بھی ہوتے ہیں۔ انہیں اجزا کی موجودگی سے پیاز سے مذکورہ فائدے ظاہر ہوتے ہیں۔ ٹماٹر بہت مفید پھلوں میں سے ہے۔ اس میں فولاد، پوٹاسیم کیلسیم وغیرہ معدنی نمکیات بھی ہوتے جو ہمارے جسم میں پہنچ کر اہم خدمات انجام دیتے ہیں۔ نیز حیاتین (الف، ب اور ج) بھی پائے جاتے ہیں جو ہمارے جسم کی نشو و نما میں کام دیتے اور اس کو بعض امراض سے محفوظ رکھتے ہیں۔

مقررہ اوقات کے علاوہ کسی مشروب کا استعمال

سوال:۔ دونوں وقت کے مقررہ دو کھانوں کے درمیان چائے اور دودھ وغیرہ دو تین بار پینے سے معدے کو کوئی نقصان تو نہیں پہنچتا؟ (عبدالقادر، رامپوری)

جواب:۔ عام طور پر دوپہر کا کھانا دس اور بارہ بجے کے درمیان اور شام کا کھانا ۸۔۹ بجے کے درمیان کھایا جاتا ہے اور ان دونوں کے درمیان دس گھنٹے کا وقفہ ہوجاتا ہے۔ اسلیے اگر شام کے چار بجے کوئی ہلکا ناشتہ کرلیا جائے اور چائے، دودھ شربت وغیرہ پی لیا جائے تو کوئی حرج نہیں ہے۔ لیکن اس وقفہ میں بار بار ان کا استعمال کرنا قطعاً مناسب نہیں ہے۔ اس سے معدہ کمزور ہوجاتا ہے۔

[redacted]

دانتوں اور مسوڑھوں کی دیکھ بھال

اس میں تو شک نہیں کہ دانتوں کی دیکھ بھال پر خاطر خواہ توجہ کرنا بڑی اچھی بات ہے، لیکن غالباً منہ کے اہم ترین اعضا میں مسوڑھے دانتوں سے بھی زیادہ توجہ کے محتاج ہیں۔ خواہ دانتوں میں بوسیدگی کتنی ہی ہلکی اور معمولی قسم کی ہو جب تک مسوڑھے کمزور رہیں اور ان کا علاج کامیابی کے ساتھ نہ ہو جائے دانت بالآخر گر جائیں گے۔ بہت سے دانت بوسیدگی کی مدافعت میں اس حد تک کامیاب ہو جاتے ہیں کہ کم از کم دانتوں کے سخت اور کالے ٹھنٹھ ہی بچ جاتے ہیں جو خوش نما تو یقیناً نہیں ہوتے لیکن غذا کو چبانے کے لیے کارآمد ہوتے ہیں۔ ان سے یہ مقصد صرف اس لیے پورا ہوتا ہے کہ مسوڑھے تندرست تھے۔ دوسری طرف یہ بھی مشاہدہ ہے کہ جو دانت بالکل اچھی حالت میں تھے وہ بھی مسوڑھوں کی کسی بیماری کی وجہ سے ضائع ہو گئے۔

دانتوں پر جو جدید تحقیقات ہوئی ہیں اس سے فلورین کی مانع بوسیدگی صفات اچھی طرح روشن ہو چکی ہیں۔ اس کا پتہ سب سے پہلے ان علاقوں میں چلا جہاں پینے کے پانی میں فلورین کی تعداد نسبتاً زیادہ پائی جاتی تھی جس کی وجہ سے ان بچوں کے دانتوں کا رنگ خراب ہو جاتا تھا جو ان علاقوں میں پیدا ہوتے اور پروان چڑھتے تھے۔ ان بچوں کے دانت اگرچہ بدرنگ ہوتے تھے مگر بوسیدگی سے بڑی حد تک محفوظ رہتے تھے۔

مزید تحقیقات سے ظاہر ہوا ہے کہ پانی میں فلورین کی تھوڑی مقدار شامل ہو تو دانتوں کا رنگ بھی خراب نہیں ہوتا اور مانع بوسیدگی عنصر بھی اپنا کام کرتا رہتا ہے یعنی دانتوں کو بوسیدہ نہیں ہونے دیتا۔ اسی مشاہدے کے دوران میں بوسیدگی سے بچانے والا ایک علاج ایجاد ہوا جس میں فلورین کا ایک خاص مرکب دانتوں پر لگایا جاتا تھا۔ اس علاج سے دانتوں میں کیڑا لگنے کی شکایت میں خاصی کمی ہو گئی۔

مگر اس کا یہ مطلب نہیں ہے کہ جتنے دانتوں پر یہ عمل کیا جائے گا وہ سب کے سب بوسیدگی کے حملوں سے محفوظ رہیں گے۔ کیونکہ بہت سے اور اسباب مثلاً آبادی کی کثرت اور جسم کی ناقص ساخت ان میں حملوں کا اثر قبول کرنے کی استعداد پیدا کر دیں گے۔ اتنا ضرور ہے کہ اس عمل کو محافظِ صحت اور دندان سازی میں ایک مفید اقدام کہا جا سکتا ہے۔

اب سوال یہ ہوتا ہے کہ جہاں تک مسوڑھے زیر بحث ہیں ان کو

بچانے کی احتیاطی تدابیر کیا ہو سکتی ہیں۔ جس طرح دانتوں کے مینا میں فلورین مرض بوسیدگی دنداں کے حملوں کی روک تھام کرتا ہے اسی طرح حیاتین الف نرم بافتوں یعنی مسوڑھوں میں تعدیہ کی مدافعت کے لیے بڑا اہم کام انجام دیتا ہے۔ حیاتین ج تو منہ کی حالت صحت میں رکھنے کے لیے غالباً حیاتین الف سے بھی بڑھ کر کارآمد ثابت ہوتا ہے۔ یہ غذائی جز اگر کم مقدار میں ہو تو مسوڑھے نازک اور ذکی الحس ہو جاتے ہیں اور ان سے خون آنے لگتا ہے لیکن اس حیاتین کی کمی پوری کر دی جائے تو پھر ٹھیک ہو جاتے ہیں۔

خون کا دوران اگر دانتوں کے درمیان اور مسوڑھوں کے اطراف میں خصوصیت کے ساتھ اچھا ہو تب بھی مسوڑھوں کی صحت محفوظ رہ سکتی ہے کیونکہ خون کا بہاؤ اگر ان میں کوئی زہر موجود ہو تو اسے رفع کر دیتا ہے۔ چونکہ خشک مسوڑھوں میں جراثیم [illegible]

جراثیم [illegible] اپنا کام کریں۔ بیماری کا باعث ہونے والے جراثیم منہ میں ہر وقت موجود رہتے ہیں، اس لیے خشکی کی وجہ سے انھیں اپنا کام کرنے کا موقع مل جاتا ہے۔

ضروری لوازم:- یہ لوازم یعنی حیاتین ج دورانِ خون اور تھوک کے بہاؤ میں مدد دیتے ہیں، اس وقت میسر آتے ہیں جب تازہ پھل غذا کے ساتھ بکثرت استعمال کیے جائیں۔ چونکہ ان پھلوں کو پکانے کی ضرورت نہیں ہوتی اس لیے حیاتین نہ ضائع ہوتے ہیں نہ تبدیل ہوتے ہیں ان میں کسی طرح کوئی فرق نہیں آتا۔ اس لیے تازہ پھل ہمارے جسم کی محافظ شے بن جاتے ہیں۔ تازہ پھلوں کو چبانے کے دوران میں ان کی ریشہ دار بناوٹ مسوڑھوں سے مس ہوتی ہے اور خون پر دباؤ ڈال کر اسے خون کی نالیوں میں پہنچاتی ہے جو خون سے اس طرح لبریز ہو جاتی ہیں جیسے خفیف ورم میں ہوتی ہیں۔ دورانِ خون کے لیے یہ سہارا اس بات کا ضامن ہوتا ہے کہ مسوڑھے خون کی مسلسل سربراہی سے تازہ دم غذائی قوت حاصل کر کے اچھی طرح شاداب ہیں اور اس کے ساتھ ساتھ ہی چبا [illegible]

کا جو دن بوجھ سنبھالنے میں اپنا کام کر رہے ہیں۔

کچے پھل یا ترکاریوں کا زیادہ استعمال:- ان وجوہ سے یہ بات اچھی طرح سمجھ میں آگئی ہوگی کہ منہ کی صحت کا سامان غذا میں بکثرت خام پھل شامل کرلینے سے مہیا ہوسکتا ہے لیکن جب ہر موسم میں اس کا انتظام ممکن نہ ہو تو کچی ترکاریاں اس کا مناسب بدل بن سکتی ہیں۔ بدقسمتی سے ہمارے ہاں ترکاریاں پکانے کے بعد ہی کھائی جاتی ہیں اس طرح ان کی ریشہ دار ساخت نرم ہوجاتی ہے۔ اس میں بڑا نقصان یہ ہوتا ہے کہ اگر پکانے کا عمل دیر تک جاری رہے تو حیاتین ضائع ہوجاتے ہیں اور باقی جسم کے ساتھ مسوڑھوں کا سامان مدافعت بھی کم ندر رہ جاتا ہے۔ یہاں تک کہ وہ سرایت زدگی کا خفیف سا حملہ بھی دفع نہیں کرسکتے۔ لیکن اگر ترکاریوں کو معمولی طور پر تھوڑا سا پکایا جائے تو حیاتین باقی رہتے ہیں اور ان سے جو ضرورت وابستہ ہوتی ہے پوری ہوجاتی ہے۔ مگر ریشہ دار ساخت ضرور نازک و نرم رہ جاتی ہے اس کی تلافی مسواک کے مناسب استعمال سے ہوسکتی ہے جس سے مسوڑھوں میں قوت پیدا ہوتی ہے جو بصورت دیگر صرف ریشہ دار غذاؤں سے ہی مہیا ہوسکتی ہے۔ اوپر واضح کیا جاچکا ہے کہ مسوڑھے پر چبانے کا خاصا دباؤ پڑنا چاہیے تاکہ خون کے دوران میں مدد مل سکے۔ مسوڑھوں پر ریشہ دار غذاؤں کے اثر سے ملتا جلتا اثر نرم مسواک کے ذریعے پیدا کیا جاسکتا ہے بشرطیکہ اس کا استعمال صرف دانتوں ہی تک محدود نہ ہو۔ مسوڑھے بھی آہستہ آہستہ مسواک سے مس ہوتے رہیں اگر سخت مسواک یا برش استعمال کیا گیا تو مسوڑھوں کی سطح کو نقصان پہنچ جائے گا جس کا زیادہ احتمال ہے یا اکیلے دانت ہی صاف ہوں گے مسوڑھوں میں خون کا دوران نہ ہوگا اور چونکہ مسوڑھوں کے آس پاس کے حصوں میں غذا کے ذرات یا بچے کھچے ریزے بچ رہیں گے اس لیے ان کی صفائی کا کام نکل رہ جائے گا اور مسوڑھے چھونے سے دکھیں گے۔ غذائی ریزوں کی انھیں پرتوں میں جراثیم کو کافی مدت تک پروان چڑھنے کا موقع مل جاتا ہے اور وہ یا تو دانتوں کے مینا پر حملہ کر بیٹھتے ہیں یا مسوڑھوں کی بلغمی جھلی پر۔ یہ صورت اس وقت خصوصیت کے ساتھ پیش آتی ہے جبکہ کھانا اس قسم کا ہو جس سے گاڑھا لیس دار تھوک زیادہ پیدا ہوتا ہو۔

اس طریقے سے مسوڑھوں میں ایک التہابی (ورم و سوزش کی) حالت پیدا ہوسکتی ہے اور ابتدائی درجے میں دانتوں کے پتلے حصے کے قریب کی سطح سرخ اور متورم نظر آتی ہے یا پھر متورم حصہ دانتوں کے درمیان اس طرح چھپا رہ جاتا ہے کہ ذرا سا دباؤ پڑنے پر خون بہہ نکلتا ہے۔

جب برش یا مسواک پر اس قسم کے حالات میں خون نظر آئے تو اسے ترک مسواک کی علامت نہ سمجھنا چاہیے بلکہ مسواک کا استعمال اور باقاعدگی کے ساتھ جاری رکھنا چاہیے کیونکہ اس طریقے سے متاثر حصوں میں تازہ خون پہنچنے میں مدد ملے گی جو جراثیم سے مقابلہ کرنے والے سفید ذرات خون اپنے ساتھ لے جائے گا۔

مسواک استعمال کرنے کے بعد کسی تازہ مانع عفونت محلول میں دھو کر احتیاط سے رکھنی چاہیے تاکہ اس پر مزید تعدیہ کا اثر نہ ہوسکے۔ اگر اس احتیاط پر بھی سرایت زدگی کام کر جائے اور مسوڑھوں کے ترحے نظر آئیں تو اس صورت میں مسوڑھوں پر مسواک یا برش نہ پھیرنا چاہیے مگر صرف اس وقت تک جب تک مرض کی شدید حالت کا تدارک نہ ہوجائے۔ اس سے ظاہر ہے کہ مسواک صرف دانتوں کو صاف کرنے ہی کا وسیلہ نہیں ہے بلکہ مسوڑھوں کی اس ورزش کا بھی سامان ہے جو انھیں ہماری غذا تیار کرنے کے طریقوں کی بدولت کم میسر آتی ہے۔

[redacted]



مٹاپا — ایک مرض جو تہذیب کا عطیہ ہے



دبلے پتلے آدمی ہر جگہ تعداد میں موٹے آدمیوں سے بہت زیادہ ہیں۔ ناکافی غذا ابھی تک ساری دنیا میں ایک اہم مسئلہ ہے۔ حد سے زیادہ غذا کا مسئلہ کم سے کم ابھی تو پیدا نہیں ہوا ہے لیکن حالات بدل رہے ہیں۔ جمعیۃ الاقوام کی خوراک اور زراعت کی جماعت کا بیان ہے کہ پچھلے چند سال میں سامانِ خوراک میں نمایاں طور پر اضافہ ہوا ہے۔

جنگ کے اختتام کے بعد سے یورپ میں خوراک کی راشننگ ختم ہو گئی۔ شمالی امریکا میں گیہوں اور مکھن کی بہت بڑی فاضل مقدار جمع ہو گئی ہے۔ قریب قریب تمام ملکوں میں معیارِ زندگی کے بلند ہو جانے سے پُرخوری شروع ہو گئی ہے۔ برسوں کی عسرت اور احتیاج کے بعد سیر ہو کر کھانا مسرت بخش ہے۔ اور قدرتی طور پر پُرخوری میں لطف آتا ہے۔

جب ایسے ممالک جن کی نشو و نما کافی ہے پھیلیں پھولیں گے اور ان کا معیارِ زندگی بلند ہو گا اور آرام طلبی کی خواہش پوری ہو گی تو بہت سے آدمی موٹا ہونے کی تمنا کرنے لگیں گے، کیونکہ مٹاپا خوش حالی کی علامت ہے۔ خوش باش موٹا آدمی ہمیشہ ہر دلعزیز رہا ہے۔ خوش خوراک کاروباری آدمی، گول مٹول امراء، کامیاب ماہرِ سیاست، کسان کی موٹی بیوی، یہ سب رشک کی نگاہوں سے دیکھے جاتے ہیں۔ خصوصاً مغربی ممالک میں تو یہ لوگ مدتوں سے نہ صرف دولت بلکہ تن درستی کی علامت سمجھے جاتے ہیں۔

لیکن اس سے پہلے کہ بہتر اقتصادی حالات سے مٹاپے کا سماجی رجحان پیدا ہو یہ مسئلہ توجہ طلب ضرور ہے۔ اس میں شبہ نہیں کہ ناکافی اور ناقص غذا غریبی اور تہی دستی کا تاوان ہے۔ اس سے بہت سی شدید قسم کی بیماریاں پیدا ہوتی ہیں۔ مثلاً دق جو کمزور اور تھکے ماندے جسموں میں پھلتی پھولتی ہے۔ دق موٹے آدمیوں کو کم ہوتی ہے۔ اس کے علاوہ خود کشی کا تناسب بھی موٹے آدمیوں میں بہت کم ہے۔

اس کے باوجود جسم کا بھاری پن اور موٹا ہونا بجائے خود آہستہ آہستہ خود کشی کی ایک صورت ہے۔ اموات کا فی صدی تناسب موٹے آدمیوں میں بہ نسبت دبلے پتلے آدمیوں کے بہت زیادہ ہے۔ موٹے آدمی ذیابیطس کے سبب سے چوگنے زیادہ مرتے ہیں۔ مزمن مرض گردہ یا ضعفِ گردہ، مرگی اور دل کی بیماریوں سے بھی شرح اموات موٹے آدمیوں میں دگنی ہے۔ امریکا میں انشورنس کے اعداد و شمار سے معلوم ہوتا ہے کہ مٹاپے کے سبب سے شرحِ اموات بعض حالات میں پچھتر فی صدی سے بھی زیادہ ہے۔

اس کا جواب بالکل سیدھا سادہ ہے — زیادہ کھانا — آپ کا وزن جتنا زیادہ بڑھا ہے وہ سب آپ کے منھ کے راستے سے بڑھا ہے، کسی اور ذریعہ سے نہیں۔ اس سے کچھ زیادہ فرق نہیں پڑتا کہ آپ کھاتے کیا ہیں، شکر یا نشاستہ، مٹھائی یا روٹی، آلو یا شراب، گوشت، مچھلی یا چربی۔ یہ سب ایسی غذائیں ہیں جو جل کر انسان کے جسم میں کام یا کسرت کے لیے قوت پیدا کرتی ہیں لیکن اگر یہ جلائی نہ جا سکیں تو جسم کے اندر چربی کی تہیں بن جاتی ہیں۔

فاضل خوراک کا اس طرح چربی میں بدل جانا انسانی جسم کا ایک بڑا

طبی ہو لیکن خوش حال مہذب زندگی کے لیے قدرت کا یہ اہتمام بیکار ہو کر رہ جاتا ہے اور استعمال میں نہ آنے والی چربی کا ذخیرہ ایک بھاری بوجھ بن جاتا ہے جسے عمر بھر لیے لیے پھرنا پڑتا ہے اور جس سے دل پر غیر ضروری بار پڑتا ہے۔

اب دوسرا سوال یہ ہو سکتا ہے کہ زیادہ خوراک سے مراد کیا ہے؟ زیادہ خوراک سے مراد ہے جسم کے اندر اس سے زیادہ ایندھن پہنچانا جتنے ایندھن کی اس کو قوت پیدا کرنے کے لیے ضرورت ہے۔ اس حالت میں فاضل خوراک کا چربی میں تبدیل ہونا لازمی ہے۔ جسم کے پاس کوئی ذریعہ ایسا نہیں ہے کہ وہ اپنی ضرورت سے زائد خوراک کو باہر نکال دے۔ اگر مٹاپے سے بچنا ہے تو اس کا یہی موقع ہے۔ معمولی سی سمجھ مٹاپے سے محفوظ رکھ سکتی ہے۔ مگر یہ اتنا آسان نہیں ہے جیسا بظاہر معلوم ہوتا ہے۔ سب سے پہلی بات یہ ہے کہ آخر کتنی خوراک بہت زیادہ خوراک ہے۔ اس سوال کا جواب مختلف آدمیوں کے لیے مختلف ہو گا۔ ہر شخص کو صرف اتنی خوراک کی ضرورت ہے جتنی اس میں طاقت پیدا

سرد آب و ہوا میں جسم کو گرم رکھنے کے لیے زیادہ خوراک کی ضرورت ہوتی ہے۔ پرانے زمانے میں یورپ کے باشندے بہت زیادہ کھاتے تھے اس لیے ان کے مکان ہمیشہ ٹھنڈے رہتے تھے۔ ہر جگہ خوراک گرمی کے موسم میں بہ نسبت سردی کے موسم کے ہلکی ہونی چاہیے۔ جو لوگ سرد آب و ہوا سے گرم آب و ہوا میں جا کر رہتے ہیں، اگر وہ اپنی خوراک کم نہ کریں تو عموماً موٹے ہو جاتے ہیں۔

اس سے بھی زیادہ اہم کام کی مقدار اور نوعیت ہے۔ سخت جسمانی محنت کرنے والوں کو زیادہ طاقت درکار ہے جو زیادہ خوراک سے حاصل ہو سکتی ہے۔ ایک کھیت یا مل کا مزدور ایک دفتر کے کلرک سے دگنا یا تگنا کھانا کھا لیتا ہے اور موٹا نہیں ہوتا لیکن جب وہ بوڑھا ہو جاتا ہے اور کام کرنا چھوڑ دیتا ہے تو موٹا ہونے لگتا ہے کیونکہ وہ اپنی خوراک کم نہیں کرتا، آرام سے زندگی بسر کرنے والی مزدوروں کی بیویاں اکثر موٹی ہو جاتی ہیں کیونکہ وہ کھاتی تو اپنے شوہروں کے برابر ہی ہیں، لیکن محنت نہیں کرتیں۔ شہروں میں نوجوان کسرتی آدمی زیادہ کھاتے ہیں لیکن جب وہ کسرت کرنا چھوڑ دیں تو ان کے لیے بھی ضروری ہے کہ اس وقت اپنی خوراک کم کر دیں۔ جسم کے نقطۂ نظر سے کسرت بھی کام ہی ہے۔ وہ مرد اور عورتیں جو کوئی جسمانی کام تو کرتے نہیں لیکن ان کو بھوک زیادہ لگتی ہے اور زیادہ کھاتے ہیں تو ان کے لیے ضروری ہے کہ وہ باقاعدہ کسرت کریں تاکہ خوراک کی فاضل مقدار استعمال کی جا سکے۔

بہتر یہی ہے کہ معمولی وزن کی حالت ہی میں ورزش شروع کر دی جائے تاکہ وزن بڑھنے کی نوبت ہی نہ آئے۔ وزن میں اضافہ ہو جانے اور بوجھ لیے پھرنے میں بھی کسرت سے کہیں زیادہ محنت کرنی پڑتی ہے۔ پھر اس محنت میں دل پر بہت زور پڑتا ہے یہاں تک کہ اکثر دل کی حرکت بند ہو جاتی ہے۔

پس اس سوال کا کوئی قطعی اور فیصلہ کن جواب نہیں دیا جا سکتا کہ کتنی خوراک بہت زیادہ خوراک ہے۔ اس کا انحصار ایک انسان کی سرگرمیوں اور عامل قوتوں پر ہے۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ جب ایک انسان کا وزن معمولی وزن سے زیادہ ہو جائے تو یہ بات بلا خوف تردید کہی جا سکتی ہے کہ وہ ضرورت سے زیادہ کھانا کھا رہا ہے۔ مثلاً حاملہ عورتیں اس سے کہیں زیادہ کھانے لگتی ہیں جتنا کھانے کی انھیں ضرورت ہے۔ وہ سوچتی ہیں کہ پیٹ میں جو بچہ نشو و نما پا رہا ہے اسے بھی تو خوراک پہنچانا ہے، یہ ٹھیک ہے لیکن پھر یہ بھی تو سوچنا چاہیے کہ حاملہ عورتیں عام طور پر کام کرنا چھوڑ دیتی ہیں اور ورزش بھی نہیں کرتیں، اس حالت میں معمولی غذا کا بھی صحیح طور پر ہضم ہونا اور بدن کو لگنا مشکل ہو جاتا ہے۔ غرض نتیجہ یہ نکلا کہ وہ اپنی اور بچہ کی ضرورت سے کہیں زیادہ کھا لیتی ہیں اور موٹی ہو جاتی ہیں۔

اب ایک بات یہ رہ گئی کہ لوگ ضرورت سے زیادہ کھا کیوں جاتے ہیں؟

یہ معاملہ صرف سمجھ سے کام لینے تک محدود نہیں ہے اور نہ یہ محض بھوک سے تعلق رکھتا ہے۔ اصل میں اس کا تعلق پیٹ بھرنے کے بعد بھی بھوک کے جاری رہنے سے ہے۔ ہارورڈ یونیورسٹی کے ڈاکٹر جین میرس "اٹلانٹک منتھلی" میں اس مسئلہ پر بحث کرتے ہوئے فرماتے ہیں کہ ضرورت سے زیادہ کھانے کا ایک سبب موروثی ہے بہت سے پالتو جانور ایسے ہوتے ہیں کہ ان کی بھوک کبھی بھرتی ہی نہیں ہے۔ یہ جانور بھی موٹے ہو جاتے ہیں۔ دوسرا سبب یہ ہے کہ کسی قسم کا صدمہ یا نقصان پہنچا ہو، اس کا ایک نتیجہ بھی پُرخوری ہے بعض جانوروں کے دماغ سے دو چھوٹے چھوٹے سنٹر نکال دینے سے بھی وہ زیادہ کھانے لگتے ہیں۔ اندرونی افراز کا علاج اور آختہ کر دینے سے بھی فربہی پیدا ہوتی ہے لیکن انسانوں میں فربہی عموماً کسی نفسیاتی صدمہ سے رونما ہوتی ہے، مثلاً ناگہانی عدم تحفظ سے خوراک میں اضافہ ہو سکتا ہے، یا طویل غیر محفوظ حالت کے دور ہو جانے سے خوراک کم ہو سکتی ہے۔ خلل اعصاب کے بعض مریض اپنی مصیبتوں کو بھلانے کے لیے اسی طرح زیادہ کھانے لگتے ہیں جس طرح دوسرے لوگ شراب (یا کوئی اور نشہ) پینے لگتے ہیں۔

لیکن پرخوری کا اصل سبب ماحول یا سماج ہوتا ہے۔ سالہا کی احتیاج اور تنگی کے بعد کافی تعداد میں خوراک کا مہیا ہو جانا بہت زوردار ترغیب اور خواہش پیدا کر دیتا ہے۔ پھر بھاری بھرکم آدمی اکثر ملکوں میں عزت کی نظر سے دیکھے جاتے ہیں اور یہ غلط خیال ذہنوں میں جاگزیں ہے کہ مٹاپا تن درستی اور کامیابی کی علامت ہے، اس کے برخلاف ماہرینِ سائنس اور طب یہ کہتے ہیں کہ مٹاپا ایک مرض ہے جو ہمیں تہذیب نے عطا کیا ہے۔

سنہ ۲۰۵۶ء تک انسان کی غذائی عادتیں بدل جائیں گی:

ہم پودوں کے تنے، ڈنٹھل اور پتے بھی کھانے لگیں گے!

امریکا کے بعض ماہرین سائنس نے تحقیقات کے بعد یہ رپورٹ پیش کی ہے کہ آئندہ ۲۰۵۶ء تک ہماری غذائی عادتیں بدل جائیں گی۔ ہم گوشت اور لحمی غذائیں بہت کم کھائیں گے اور بڑی حد تک پودوں، سبزیوں، ہرے پتوں وغیرہ کو پسند و استعمال کریں گے بلکہ ڈالیاں اور ڈنٹھل تک کھانے لگیں گے! اناج اور غلے کی کمی کے بجائے بہت زیادتی ہوگی کیونکہ سائنسی ترکیبوں سے جوہری توانائی کے پرُامن استعمال کی وجہ سے غذائی جنسیں کثرت سے پیدا کی جائیں گی کیلی فورنیا کی "انسٹی ٹیوٹ آف ٹیکنی کالوجی" کی تحقیق ہے کہ غذا اور خام پیداوار اس کثرت سے ہوگی کہ دنیا میں غذائی قلت کا کوئی خطرہ نہیں رہے گا۔

امریکا کی بڑی بڑی فرموں کے لیے جو رپورٹ تیار کی گئی ہے اس میں آئندہ سو سال میں غذائی صورتِ حال کا "قیاسی تخمینہ" پیش کیا گیا ہے۔ اس میں کہا گیا ہے کہ آئندہ سو سال کے عرصے میں دنیا کی آبادی دگنی تگنی ہو جانے کا امکان ہے لیکن اس قدر آبادی بڑھنے کے باوجود غذائی پیداوار، روٹی، کپڑے اور آسودہ رہائش میں بڑی زیادتی ہو جائیگی۔

اس میں کمی بیشی کرنے والا عامل صرف انسان ہوگا۔ یعنی انسان کی دماغی قوت، انسان کی مرضی اور صنعت کاری، ترقی حالات پر اثر انداز ہوگی۔ دوسری سب ضروری چیزیں بڑی افراط سے ہوں گی درحقیقت اس کی کثرت سے جیسی کہ ہوا، سمندروں اور چٹانوں کی کثرت پائی جاتی ہے۔ یہ تمام ذرائع اور ان کے ساتھ سورج کی روشنی آئندہ کے ایٹمی عہد میں انسان کا خاص سہارا ہوں گے اور یہی موجودہ عالمگیر قلتِ پیداوار اور خام اشیا کی کمی کی تلافی کر دیں گے۔

ان سائنسدانوں کا خیال ہے کہ ایٹمی توانائی کا ذریعہ صرف یورینیم ہی نہیں ہے معمولی گار پتھر (گرانائٹ) بھی آئندہ ذریعۂ توانائی کے طور پر استعمال کیا جائے گا۔ گرانائٹ کے ایک ٹن کے اندر ۴ گرام یورینیم اور ۱۲ گرام تھوریم ہوتا ہے جو پچاس ٹن کوئلہ کی توانائی کے برابر ہے۔

سمندروں سے کشید کیا ہوا پانی ریگستانوں کو زرخیز بنا کر لہلہاتے کھیتوں میں تبدیل کر دے گا۔ بڑے سمندروں میں الگی (یا الجی) کی کاشت سے دنیا کی غذائی رسد زیادہ کی جا سکے گی۔ لیکن چوں کہ دس لاکھ (ایک ملین) مکعب انچ پانی میں صرف ایک مکعب انچ الجی موجود ہوتی ہے، لہٰذا اغلب ہے کہ الجی کی راست کاشت چنداں نفع بخش نہ ہو۔ اس مشکل کو حل کرنے کے لیے ایک قسم کا گھریلو "سمندری سور" نسل کشی کے ذریعہ پیدا کر کے اور اسے الجی کی غذا پر پرورش کر کے اس کا گوشت انسانی غذا کے لیے استعمال کیا جا سکے گا۔

ڈاکٹر جیمز بونر، پروفیسر علم الحیات جو اس رپورٹ کے اراکین میں خاص اہمیت کے حامل ہیں، یہ بھی بتاتے ہیں کہ پودوں سے حاصل ہونے والی غذاؤں کو (جو موجودہ آبادی سے پانچ گنی زیادہ آبادی کے لیے کافی رسد بہم پہنچا سکتی ہیں اور اس وقت بیکار ضائع جا رہی ہیں) نقصان سے روکنے کی ...

کہ حیوانی غذائیں بہت کم استعمال کی جائیں گی۔ اس کے لیے سائنسی ترکیبوں کے ذریعہ ہر ایکڑ زمین سے بدرجہا زیادہ غذا حاصل کی جائے گی۔

اناج کی فصلوں سے ہم اس وقت صرف ان کی بالیوں کا دانہ نکال کر استعمال کرتے ہیں مگر آئندہ ان کے تنوں، ڈنٹھلوں اور پتوں کو بھی غذا کی طرح استعمال کیا جائیگا جس کے لیے انھیں معلوم طریقوں سے شکر میں تبدیل کیا جا سکے گا، مگر یہ ساری چیزیں انسان کی دماغی قوت اور تربیت یافتہ اور انجنیئروں کی ماہرانہ صنعت کاری پر منحصر ہوں گی۔ موجودہ ذخیرۂ اشیا اور ادنیٰ قسم کی کچ دھاتوں سے مفید چیزیں حاصل کرنے کے لیے خاص مہارت سے کام لینا پڑے گا۔ اس ضمن میں رپورٹ کے ایک دوسرے مصنف پروفیسر جان ویر کہتے ہیں کہ "دنیا کے قابلِ حصول ذریعوں سے پورا پورا فائدہ اٹھانا مادی اشیا، توانائی یا غذا کی کثرت پر نہیں ہے، بلکہ انسانی دماغ کی قوت و ذہانت پر ہے۔"

جذام (کوڑھ) کی روک تھام میں ترقی

جذام اتنا ہی پرانا مرض ہے جتنی کہ تاریخ۔ آج بھی جبکہ علاج معالجہ کے ترقی یافتہ جدید طریقوں اور زندگی کے بہتر معیاروں کی وجہ سے اس مرض کی شدت کم ہوگئی ہے، مگر دنیا میں کثیر التعداد جذامی اب بھی پھیلے ہوئے ہیں۔ چنانچہ برٹش ایمپائر لیپرسی ریلیف ایسوسی ایشن (لندن) کے جنرل سیکریٹری (ایچ۔ ایس ہوبر صاحب) یہ تخمینہ پیش کرتے ہیں کہ دنیا بھر میں اس وقت تقریباً ستر لاکھ جذامی مختلف ملکوں میں منتشر طور پر موجود ہیں، جس میں سے ہندوستان اور پاکستان میں بیس لاکھ کے لگ بھگ اور دولت مشترکہ کے دوسرے غیر مختار علاقوں میں تقریباً دس لاکھ افراد اب بھی جذام میں مبتلا ہیں۔

موجودہ صدی کے شروع میں جذام کے مرض سے نبٹنے کا واحد طریقہ یہ تھا کہ مریضوں کو دوسرے تن درست لوگوں سے الگ کر دیا جاتا تھا اور ان کے علاج کا کوئی معتبر طریقہ دریافت نہیں ہوا تھا۔ لیکن اب صورت حال اس قدر بدلی ہوئی ہے کہ جب گزشتہ ماہ فروری میں ملکہ انگلستان الزبتھ دوم نائجیریا کے دورے پر تشریف لے گئی تھیں تو وہاں انھوں نے جذامیوں کی بستی کا خود معائنہ کیا۔ اس سے اندازہ کیا جاسکتا ہے کہ اب جذامی کی چھوت کو عملاً خطرناک نہیں سمجھا جاتا ہے۔

۱۹۱۵ء تک اس مرض سے نبٹنے کی کوئی امید نظر نہیں آتی تھی اس سال میں سر لینارڈ راجرز نے یقین دلایا کہ اگر کوڑھ کی بیماری کا تدارک جلد از جلد شروع ہی کیا جائے تو اس کا علاج کامیاب ہو سکتا ہے۔

۱۹۲۴ء میں سر لینارڈ راجرز نے "برٹش ایمپائر لیپرسی ایسوسی ایشن" کی بنیاد رکھی۔ دو سال بعد اسی قسم کی ایک اور تنظیم "انڈین کونسل" قائم ہوئی۔ ہندوستان کی تقسیم کے بعد اس کے بھی دو حصے ہو گئے۔ ہندوستان کی انجمن کا نام "انڈیا لیپرسی ایسوسی ایشن" اور دوسری کا "پاکستان لیپرسی کونسل" رکھا گیا۔

برٹش ایمپائر لیپرسی ایسوسی ایشن نے اپنی پالیسی کی بنیاد شروع ہی سے تین اصولوں پر رکھی: اول یہ کہ ۷۵ تا ۸۰ فیصدی مریض ایسے ہوتے ہیں کہ وہ خواہ کتنے ہی اپاہج ہوں صحت عامہ کے لیے خطرناک نہیں ہوتے۔ دوم یہ کہ کوڑھیوں کو جبراً دوسروں سے الگ کرنے سے اصل مقصد ہی فوت ہو جاتا ہے کیونکہ علیحدگی کے خدشہ سے کوڑھی چھپے رہتے ہیں۔ سوم یہ کہ کوڑھیوں کا اعتماد حاصل کرنا ضروری ہے تاکہ وہ مرض کے آغاز ہی میں اپنی رضامندی سے اپنا علاج خود کرانا شروع کر دیں۔ ان صورتوں کو عملی جامہ پہنانے کے لیے برطانیہ کی ایجنسی نے چال موگرا تیل کی لکھو کھا خوراکیں مہیا کیں۔ اس نے چال موگرا پودے کے بیج بھی تقسیم کیے تاکہ جذامی بستیاں اپنی ضروریات خود پوری کریں۔ اس کے علاوہ اس انجمن نے دولت مشترکہ کے کئی ملکوں کو اس بات پر آمادہ کیا کہ وہ بھی ان اصولوں کو اپنائیں، چنانچہ جنوبی افریقہ میں جن کوڑھیوں کی نقل و حرکت پر پابندی لگی ہوئی تھی ان میں سے ایک تہائی لوگوں کو آزاد کر دیا گیا۔ پیسیفک جزیرہ ناروَ میں جذام کے کچھ کیس ہوئے۔ جنھیں چال موگرا تیل کے انجیکشن بہت موثر ثابت ہوئے (پہلے اس جزیرے میں کوڑھ کی بیماری بالکل نہیں پائی جاتی تھی۔ دوسرے مقامات پر بڑھی ہوئی بیماری میں یہ علاج اتنا موثر ثابت نہیں ہوا۔ تاہم مشنریوں نے بتدریج علاج اور کنٹرول کے بڑے بڑے مرکز قائم کر دیے۔ مثلاً نائجیریا میں اُلو کے مقام پر ایک ایسا مرکز قائم ہے جس میں چار سو مریض رکھے جاسکتے ہیں۔ بڑے بڑے مرکز قائم ہونے سے ان کے انتظامی مسائل بھی زیادہ ہو گئے جن کو حل کرنے کے لیے برطانوی امدادی انجمن نے "ڈرکرول" کا انتظام کیا جو مریضوں کو تربیت دیتے تھے اور ان کی فلاح و بہبود کی تدبیریں کرتے تھے۔ یہ درکرا قبرس، گولڈ کوسٹ، ہندوستان، کینیا، نائجیریا، روڈیشیا، نیاسا لینڈ، سارا وک، سوڈان، سوازی لینڈ، ٹانگانیکا، یوگنڈا وغیرہ میں مفید خدمات انجام دے رہے ہیں۔

جنرل سیکرٹری ہوبر یہ بھی بیان کرتے ہیں کہ گرم خطوں میں جذام کا مرض اب بھی زیادہ تر موجود ہے۔ ممالک متحدہ امریکا میں کارویلی شفاخانۂ جذام کے سرگرم معالجین نے اس مرض کے علاج معالجہ میں جو ترقی کی تھی، اسے آگے بڑھانے میں برطانیہ کے ماہرین جذام نے "پرومین" نامی دوا کے متعلق مزید تجربات کیے۔ میور نے ٹرنڈاڈ میں کاک رین نے مدراس میں اور لوی نے یوزدا کولی (نائجیریا) میں "ڈائی امینو ڈائی فینل سلفون" کے دوسرے مستخرجات پر اور بالآخر قلیل مقداروں میں خود مادری دوا پر آزمائش کی۔ چنانچہ یوزدا کولی میں

ہوئی نے جو تحقیقات انجام دی اس کا راست ثمرہ "ڈپ سون" نامی دوا کی ایجاد سے حاصل ہوا۔ کوڑھ کے علاج میں یہ نئی دوا نہایت ہی مفید ثابت ہوئی اور ایک اعلیٰ درجہ کی منتخب دوا خیال کی جاتی ہے۔

ڈپ سون کو گولیوں کی صورت میں یا اس کے مستحلب کو پچکاری کے ذریعہ استعمال کیا جاتا ہے اور مختلف منتشر خطوں میں اس کے ذریعہ ہزاروں مریضوں کا علاج ممکن ہوگیا ہے جس کا نتیجہ یہ ہوا ہے کہ اب جذام کے رہائشی اداروں میں صرف بچوں کو اور زیادہ توجہ طلب مریضوں ہی کو رکھنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ اس دوا سے ایسے حیرت ناک نتائج حاصل ہوئے ہیں کہ اب رہائشی جذامیوں کی تعداد میں خاصی کمی ہوگئی ہے مثلاً نائجیریا کی آبجی اور بستی میں چودہ سو میں سے صرف ۶۵۰ مریض باقی رہ گئے ہیں۔ باقی صحت یاب ہو چکے ہیں۔ نائجیریا کی آزدکو بستی میں بارہ ہزار میں سے آٹھ ہزار مریض (جن کا علاج آج سے پانچ سال پہلے شروع کیا گیا تھا) اب تن درست ہیں۔

اب یہ بھی معلوم ہوا ہے کہ تپ دق اور جذام میں کچھ تعلق ہے۔ چناں چہ "بی سی جی" کا سکہ ڈول وردن کی دوسری جدید دوائیں بھی کوڑھ کے علاج میں مفید ثابت ہو سکتی ہیں۔

جنرل سیکرٹری ہوز بیان کرتے ہیں کہ یہ حیرت ناک نتائج ان متعدد ایجنسیوں کی جفاکشی اور کارگزاری سے حاصل ہوئے ہیں جو یونائیٹڈ ایجنسیوں سے تعلق رکھتی ہیں اور مرض جذام کے استیصال میں سرگرمی کے ساتھ حصہ لے رہی ہیں۔

سگریٹ نوشی کی لت سے چھٹکارا

مسعود احمد برکاتی

سگریٹ نوشی یا بیڑی نوشی، حقہ نوشی اور دوسری تمام نوشیاں، آدمی جتنے شوق سے شروع کرتا ہے اور جتنی جلد ان نوشیوں کی لت ڈال لیتا ہے اس کا احساس سب ہی کو ہے، چاہے آپ خود کسی نوشی میں مبتلا ہوں یا نہ ہوں محض مشاہدے ہی سے اس لت کی مقبولیت اور عمومیت پر کبھی نہ کبھی لمحہ میں حیران و پریشان ضرور ہوتے ہوں گے۔ لیکن اسی کے ساتھ یہ حقیقت بھی اتنی ہی اٹل ہے کہ سگریٹ نوشی اور دوسری نوشیاں جس شوق اور جس ارمان سے آدمی شروع کرتا ہے اتنی ہی جلد اور اتنی ہی شدت سے اس عادت سے عاجز بھی آ جاتا ہے۔ اس کے مضرات کا احساس بھی اپنی پوری قوت کے ساتھ اس کے دماغ پر طاری ہو جاتا ہے اور ایک عادی تمباکو نوش (آپ بے نوش کو بھی اس میں شامل کر سکتے ہیں) دن کے کسی نہ کسی حصے میں اس لت سے پیچھا چھڑانے کے متعلق سوچتا ہے۔ بعض وقت محفلِ احباب میں اس کا اظہار بھی کر دیتا ہے۔ اس اظہار کا منشا جہاں ایک طرف اپنے ذہنی دباؤ میں کمی کرنا ہوتا ہے وہاں کسی دوست سے کسی تدبیر کا معلوم کرنا بھی ہوتا ہے۔ اکثر ان سے اس اظہارِ عاجزی کا مقصد یہ بھی ہوتا ہے کہ سننے والے اس کی تائید کریں اور اپنی تائید سے اس کی نفرت کو پختہ کرنے میں مدد دیں۔ اس کے ارادۂ ترک کو تقویت بہم پہنچائیں تاکہ وہ اس بلا سے نجات حاصل کرنے کے لیے وہاں سے ایک عزم بالجزم لے کر اٹھے اور اس طرح اپنے ارادے میں مضبوط ہو جائے کہ پھر کبھی سگریٹ کو منہ تک نہ لگائے۔

جب اس طرح کام نہیں بنتا اور یا تو ارادہ عمل میں تبدیل ہی نہیں ہونے پاتا یا پھر بار بار ملتوی کرنا پڑتا ہے اور ہمیشہ آئندہ پر اٹھا رکھا جاتا ہے تو پھر اخبارات و رسائل کے اشتہاری مضمونوں پر کسی دوا کی تلاش شروع ہوتی ہے۔ کوئی قرص منگا کر کھائے جاتے ہیں، کلی کی دوا کا نسخہ تلاش اور تیار کرنے کی سوجھتی ہے۔ لیکن ان تمام بکھیڑوں کے باوجود اکثر ناکامی کا منھ ہی دیکھنا پڑتا ہے۔ ناکامی کا احساس اور زیادہ نقصان دہ ہوتا ہے۔

سگریٹ، بیڑی یا تمباکو کی عادت سے نجات حاصل کرنا ایک دشوار کام ضرور ہے۔ اس میں تھوڑی سی عقل کے ساتھ محنت و استقلال کی بھی ضرورت ہے لیکن ہر مشکل کی طرح عمل ـــــ صحیح عمل سے اس مشکل کو بھی آسان کیا جا سکتا ہے، بلکہ کیا گیا ہے۔ سگریٹ نوشی کی عادت کو ناقابلِ فتح سمجھنا انسانی عقل کی توہین ہے۔ انسان نے اپنی سوجھ بوجھ اور کوشش سے اپنے بہت سے بڑے بڑے دشمنوں پر فتح پائی ہے۔ یہ دشمن تو اتنا بھاری بھرکم بھی نہیں ہے۔ ایسے لوگوں کی کمی نہیں ہے جنھوں نے اپنی پرانی سے پرانی اور پختہ سے پختہ لتوں کو شکست دی ہے۔ مثلاً ایک صاحب کا حال ہم آپ کو بتاتے ہیں۔ آپ بھی ان کے نقشِ قدم پر چل سکتے یا کم سے کم انھیں مشعلِ راہ ضرور بنا سکتے ہیں۔

مسٹر کین ایڈورڈس (KEN EDWARDS) نے سگریٹ چھوڑنے کا قصہ نہایت دل چسپ اور سبق آموز انداز میں بیان کیا ہے۔

وہ لکھتے ہیں :-

جب میں نے سگریٹ نوشی ترک کی، میں نے اپنے آپ سے کچھ اس قسم کی بات کی: تمھیں یقین ہونا چاہیے کہ کوئی دوسرا تمھارے لیے سگریٹ نوشی ترک نہیں کر سکتا۔ تمھیں اپنے لیے یہ کام خود ہی کرنا ہوگا۔ اشتہاری کورس، ٹکیاں، عمل تنویم، مصنوعی سگریٹ، یہ سب تمھیں مدد دے سکتے ہیں لیکن اصل چیز تمھارا ارادہ ہی ہے۔ ارادے کے علاوہ کوئی دوسری راہ نہیں ہے تمھارا پہلا قدم ارادہ کرنا ہے۔ اس کے بعد تمھیں طے کرنا چاہیے کہ چاہے کوئی بھی افتاد پیش آئے، تمھیں اپنے سگریٹ چھوڑنے

کے ارادے پر مضبوطی سے قائم رہنا چاہیے۔"

تب میں نے اپنا منصوبہ بنا لیا۔

جب آپ نے پلان بنا شروع کیا تو گویا آپ نے کنٹرول شروع کر دیا۔ اس سلسلے میں پہلی چیز جو میں نے کی وہ روزانہ کی سگریٹوں کی صحیح تعداد معلوم کرنا تھی۔ میں روزانہ اس زمانہ میں اٹھارہ سگریٹ پیا کرتا تھا۔ اس کا یہ مطلب تھا کہ میں بیداری (WAKING) کے ہر ایک گھنٹہ میں ایک سگریٹ پیتا تھا۔ میں نے ان سگریٹوں کے پینے کے لیے باقاعدہ اوقات متعین کر دیے۔ چنانچہ آئندہ تین دنوں میں میں نے اٹھارہ سگریٹ روزانہ اس طرح پیے کہ ہر سگریٹ ایک وقت مقررہ پر پیا گیا۔ تیسرے دن میں نے غور کیا کہ کون سا سگریٹ میں آسانی سے چھوڑ سکتا ہوں اور اس کو چھوڑ کر آئندہ تین دن تک میں نے سترہ سگریٹ روزانہ پیے۔ حقیقت میں یہ میری پہلی فتح تھی۔ اس وقت سے میں نے ہر تین دن کے بعد ایک ایک سگریٹ کم کرنا شروع کر دیا۔ یہاں تک کہ میں نے سگریٹ کی تعداد صفر تک پہنچا دی۔ اس دن سے آج تک میں نے ایک سگریٹ بھی نہیں پی۔ چاہے آپ پانچ سگریٹ روزانہ پیتے ہوں یا پچاس اس طریقہ کو اپنا سکتے ہیں۔

اگر آپ مندرجہ بالا منصوبے کو اخذ کرنے کا ارادہ رکھتے ہیں تو میں آپ کو اسی کے ساتھ چھ مشقیں اور بتاتا ہوں آپ محسوس کرینگے کہ یہ چھ مشقیں آپکے ارادہ میں بہت مضبوطی پیدا کریں گی۔

(۱) منصوبہ اور ایسے طور طریقوں کے متعلق روزانہ سوچیے جس سے کہ آپ مستحکم ہو سکیں۔ جیسے کہ میں نے اپنی مہم کے دوران میں دعوت والوں کی طرف سے پیش کیجانیوالی سگریٹ کو قبول نہ کرکے ایک طریقہ پایا۔

(۲) روزانہ باقاعدگی سے کچھ اس قسم کے فقرے دہرا کر اپنے ارادہ کو پختہ کیجیے جیسے "میں نے تمباکو نوشی کی عادت پر غالب آنیکا ارادہ کر لیا ہے۔" جب آپ اپنے آپکے ارادہ کو دہرا رہے ہوں تو ایک کارک یا اسی قسم کی کوئی چیز اپنے ہاتھ میں پکڑیے۔ کارک کے دبانے سے آپکے اپنے ارادہ کی پختگی محسوس ہوگی۔

(۳) گہرے سانس لینے کی مشق کیجیے۔

(۴) کوئی بدل پیدا کیجیے۔ چاکلیٹ، چیونگم، اخروٹ، چھالیہ وغیرہ منہ میں رکھیے جو سگریٹ کے بجائے مشغلہ ثابت ہو۔

(۵) خیالات پر کنٹرول کیجیے۔ یعنی جب آپ سگریٹ پینے کی خواہش محسوس کریں تو خیالات کی رو کو کسی اور طرف موڑ دیجیے۔ مثلاً اس کام کی طرف جو آپکے ہاتھ میں ہو۔

(۶) تخیل استعمال کیجیے۔ ایک غیر سگریٹ نوش کہلانے کی خوشی کا تصور کیجیے۔ اس خوشی کے واضح دماغی تخیلات پیدا کیجیے۔ ایسے تخیلات جو آپ کسی وقت بھی پیدا کر سکتے ہیں۔

ان میں سے کوئی ایک مشق بھی جو کافی حد تک کی گئی ہو سگریٹ نوشی کی عادت پر فتح پا لیگی۔ میں تجویز کرتا ہوں کہ ہر بار جب ایک سگریٹ کم ہو جائے تو اس کی جگہ یہ چھ مشقیں رکھیے یا جتنی بھی اس وقت ہو سکیں چھ مرتبہ اعادہ کیجیے کہ میں نے سگریٹ نوشی کی عادت پر غالب آنیکا ارادہ کر لیا ہے، چھ گہرے سانس لیجیے، ایک چاکلیٹ اپنے منہ میں رکھیے۔ اپنے ذہنی تخیلات پر غور کیجیے اور سختی سے اپنے مندرجہ صدر ارادہ پر ارتکاز کیجیے۔ چھ مرتبہ اسی جملہ کو اپنے دل میں دہرائیے۔ ان چھ مشقوں سے حاصل شدہ قوت آپ کو منصوبہ پر روز بروز زیادہ جمائے گی۔ آپ محسوس کریں گے کہ آپ کو کامیابی حاصل ہو چلی ہے اور آپ کامیاب ہوں گے۔

تھا۔ اب سگریٹ چھوڑ دینے کے صرف تین ماہ بعد ہی میرا وزن ۱۰۸ پونڈ ہو گیا۔ یہ صحت کا ایک بڑا فائدہ ہے۔ اب میرا اعصابی نظام بھی مضبوط ہو گیا ہے۔ میرے حواس تیز تر ہیں، میری جلد اتنی ہی چمکدار اور سرخ ہے جتنی کہ ایک تندرست بچے کی۔ اتنے جسمانی فوائد ہوئے۔

ذہنی طور پر جس خاص فائدہ کا مجھے تجربہ ہوا وہ خود اعتمادی میں اضافہ ہے۔ مالی اعتبار سے اب تک (تین ماہ) میں نے بیس پونڈ کے قریب بچائے۔

یہ فوائد آپ کو میرے منصوبے پر عمل کرنے کے لیے اکسائیں گے یہ آپ کی خوش قسمتی ہے۔ لیکن اس سے قبل کہ آپ شروع کریں آپکو یہ سوچ لینا چاہیے کہ تنہا آپ ہی راہرو ہیں۔ یہ آپ کی ذاتی جنگ ہے یہ ہی مسٹر کین ایڈورڈس کا ذاتی تجربہ!

نفسیات

صحتِ نفس (۴ — آخری قسط)

(لیفٹیننٹ کرنل ایم ایچ شاہ)

فرائڈی خیال کے اوڈیپل والے خیالی افسانے کے برخلاف اسلام اپنی بنیاد حضرت ابراہیم (علیہ السلام) کی روایات پر رکھتا ہے جنہوں نے خدا کی راہ میں اپنے بیٹے تک کو قربان کرنے کی سعی کی تھی۔

وَمَنْ اَحْسَنُ دِيْنًا مِّمَّنْ اَسْلَمَ وَجْهَهٗ لِلّٰهِ وَهُوَ مُحْسِنٌ وَّاتَّبَعَ مِلَّةَ اِبْرٰهِيْمَ حَنِيْفًا ؕ وَاتَّخَذَ اللّٰهُ اِبْرٰهِيْمَ خَلِيْلًا (۴ . ۱۲۵)

(اور ایسے شخص سے زیادہ اچھا دین کس کا ہوگا جو اپنا رُخ اللہ کی طرف جھکائے اور مخلص بھی ہو اور وہ ملّتِ ابراہیمؑ کا اتباع کرے جس میں کجی نہیں اللہ تعالیٰ نے ابراہیمؑ کو اپنا خالص دوست بنایا تھا)

(۶) اسلام بے حیائیوں کی ممانعت کرتا ہے۔

مَا ظَهَرَ مِنْهَا وَمَا بَطَنَ (۶ : ۱۵۱) (خواہ بے حیائی کے طریقے علانیہ ہوں خواہ پوشیدہ)

(۷) ذمّہ داری باشعور اور بالارادہ اعمال تک محدود ہے اور جن اعمال کا تعین غیر شعوری یا بے خبری کی حالت میں ہوا ہو ان سے متعلق نہیں ہے۔

وَلَيْسَ عَلَيْكُمْ جُنَاحٌ فِيْمَا اَخْطَاْتُمْ بِهٖ وَلٰكِنْ مَّا تَعَمَّدَتْ قُلُوْبُكُمْ ؕ وَكَانَ اللّٰهُ غَفُوْرًا رَّحِيْمًا (۵ : ۳۳)

(اور اس میں جو بھول چوک ہو جائے تو اس سے تم پر کچھ گناہ نہ ہوگا لیکن دل سے ارادہ کر کے کرو (تو یہی بھول چوک گناہ ہوگی) اور اللہ تعالیٰ غفور و رحیم ہے)

(۸) جو لوگ مرض کی حالت میں دور چلے گئے ہیں ان کے لیے اندرونی رجحانات اور بیرونی موانع کا تجزیہ ضروری ہے

خَتَمَ اللّٰهُ عَلٰى قُلُوْبِهِمْ وَعَلٰى سَمْعِهِمْ ؕ وَعَلٰۤى اَبْصَارِهِمْ غِشَاوَةٌ (۲ : ۷)

(اللہ نے ان کے دلوں پر اور ان کے کانوں پر بند لگا دیا ہے (مہر کر دی ہے) اور ان کی آنکھوں پر پردہ ہے۔)

قرآن کہتا ہے۔

لَا يَزَالُ بُنْيَانُهُمُ الَّذِىْ بَنَوْا رِيْبَةً فِىْ قُلُوْبِهِمْ اِلَّاۤ اَنْ تَقَطَّعَ قُلُوْبُهُمْ ؕ وَاللّٰهُ عَلِيْمٌ حَكِيْمٌ (۹ : ۱۱۰)

(ان کی یہ عمارت جو انہوں نے بنائی ہے ہمیشہ ان کے دلوں میں کانٹے کی طرح کھٹکتی رہے گی ہاں مگر ان کے دل ہی ٹکڑے ٹکڑے ہو جائیں تو خیر اور اللہ بڑا علم اور حکمت والا ہے)

(۹) استکمالِ نفس، رجوع بہ نفس اور رفات یا نفس کا اثباتی اظہار شفایابی کے لیے ضروری ہیں۔

اِلَّا الَّذِيْنَ تَابُوْا وَاَصْلَحُوْا وَبَيَّنُوْا (۲ : ۱۶۰)

مگر جو لوگ توبہ کریں اور اصلاح کریں اور (ان مضامین کو ظاہر کر دیں) وہ اللہ کی لعنت سے بچ گئے)

(۱۰) اسلام موجودہ طب النفس کے مقابلے میں معالجاتی طریق کار کے اندر زیادہ عملی حصہ لیتا ہے۔ یہ نیکی کی دعوت دیتا ہے اور جو چیز بری ہے اس کی ممانعت کرتا ہے اور اس کا وعدہ کرتا ہے

وَلْتَكُنْ مِّنْكُمْ اُمَّةٌ يَّدْعُوْنَ اِلَى الْخَيْرِ وَيَاْمُرُوْنَ بِالْمَعْرُوْفِ وَيَنْهَوْنَ عَنِ الْمُنْكَرِ ؕ وَاُولٰۤئِكَ هُمُ الْمُفْلِحُوْنَ (۳ . ۱۰۴)

(اور تم میں سے ایک ایسی جماعت کا ہونا ضروری ہے جو خیر کی طرف بلایا کریں اور نیک کاموں کے کرنے کو کہتے رہیں اور برے کاموں سے روکتے رہیں یہی لوگ کامیاب ہوں گے)

(۱۱) اسلام اپنے آپ کو پوری زندگی سے متعلق رکھتا ہے۔

قُلْ اِنَّ صَلَاتِىْ وَنُسُكِىْ وَمَحْيَاىَ وَمَمَاتِىْ لِلّٰهِ رَبِّ الْعٰلَمِيْنَ (۶ . ۱۶۳)

(کہدو کہ بالیقین میری نماز اور میری تمام عبادت، میرا جینا اور میرا مرنا یہ سب خالص اللہ ہی کے لیے ہے جو سارے جہاں کا مالک ہے)

(۱۲) اسلام میں کوئی پاپائیت نفس ہے

عَلَيْكُمْ اَنْفُسَكُمْ (۵ : ۱۰۵) (تم اپنی فکر کرو)

(۱۳) اسلام احساسات اور رویّے پر ضبط و تصرف قائم کرنے کی توقع رکھتا ہے۔

وَجَنَّةٍ عَرْضُهَا السَّمٰوٰتُ وَالْاَرْضُ ۙ اُعِدَّتْ لِلْمُتَّقِيْنَ ۙ الَّذِيْنَ يُنْفِقُوْنَ فِى السَّرَّآءِ وَالضَّرَّآءِ وَالْكٰظِمِيْنَ الْغَيْظَ وَالْعَافِيْنَ عَنِ النَّاسِ (۳ : ۱۳۳)

(اور جنت جس کی وسعت ایسی ہے جیسی آسمانوں اور زمینوں کی، وہ خدا سے ڈرنے والوں کے لیے تیار کی گئی ہے جو فراغت میں اور تنگی میں خرچ کرتے ہیں اور غصہ کو ضبط کرنے والے اور لوگوں سے درگزر کرنے والے ہیں)

(۱۴) اسلام میں فیصلے کے اندر ہونے والی غلطیوں کے لیے اور دماغ کی کمزوری کے لیے کافی گنجائش رکھی گئی ہے۔

لَا يُكَلِّفُ اللّٰهُ نَفْسًا اِلَّا وُسْعَهَا ؕ لَهَا مَا كَسَبَتْ وَعَلَيْهَا مَا اكْتَسَبَتْ ؕ رَبَّنَا لَا تُؤَاخِذْنَاۤ اِنْ نَّسِيْنَاۤ اَوْ اَخْطَاْنَا ۚ وَلَا تَحْمِلْ عَلَيْنَاۤ اِصْرًا كَمَا حَمَلْتَهٗ عَلَى الَّذِيْنَ مِنْ قَبْلِنَا ۚ رَبَّنَا وَلَا تُحَمِّلْنَا مَا لَا طَاقَةَ لَنَا بِهٖ (۲ : ۲۸۶)

(اللہ کسی شخص کو سوائے اس بات کے تکلیف نہیں دیتا جو اس کی طاقت اور اختیار میں ہو۔ اس کو ثواب بھی اسی کا ہوتا ہے جو وہ ارادہ سے کرے اور اس پر عذاب بھی اسی بات کا ہوگا جو وہ ارادہ سے کرے۔ اے ہمارے رب اگر ہم بھول جائیں یا چوک کر بیٹھیں تو ہماری دار و گیر نہ فرما! ہمارے رب ہم پر کوئی ایسا سخت حکم عائد نہ کر جیسا تو نے ہم سے پہلے لوگوں پر عائد کیا تھا اے ہمارے رب ہم پر کوئی ایسا بار نہ ڈال جس کے اٹھانے کی ہم میں طاقت نہ ہو)

(۱۵) نماز اور عبادت بیش قیمت معالجانی وسائل ہیں۔

اَلَا بِذِكْرِ اللّٰهِ تَطْمَئِنُّ الْقُلُوْبُ (۱۳ : ۲۸) (خوب سمجھ لو کہ اللہ کے ذکر ہی سے دلوں کو طمانیت

معاشرتی اصول

(۱) بمقابلہ حقوق کے انصاف اور اخوت کو بین شخصی تعلقات

[redacted]

إِنَّ اللَّهَ يَأْمُرُ بِالْعَدْلِ — (بے شک اللہ تعالیٰ عدل اور
وَالْإِحْسَانِ (۱۶ : ۹۰) — احسان کا حکم دیتا ہے)
وَتَعَاوَنُوا عَلَى الْبِرِّ — (اور نیکی اور تقویٰ (خدا ترسی و پرہیزگاری)
وَالتَّقْوَىٰ (۵ : ۲) — میں ایک دوسرے کی اعانت کرتے رہو)
إِنَّمَا الْمُؤْمِنُونَ إِخْوَةٌ (۴۹ : ۱۰) — (مسلمان تو سب بھائی بھائی ہیں)

(۲) آدمی (سب) برابر نہیں ہیں۔ ان کے درمیان زبان، رنگ اور [illegible] کا اختلاف پایا جاتا ہے۔ اسلام میں ان امور کا موزوں اعتراف کیا گیا ہے۔

وَرَفَعَ بَعْضَكُمْ فَوْقَ بَعْضٍ — (اور ایک کے دوسرے پر درجے بڑھائے
دَرَجَاتٍ لِيَبْلُوَكُمْ فِي مَا — تاکہ وہ ان چیزوں میں تمہیں آزمائے جو
آتَاكُمْ (۶ : ۱۶۶) — اس نے تمہیں دی ہیں)

درحقیقت ہم جو کچھ کماتے اور کرتے ہیں اللہ بعض امور پر ذریعے عطا کرتا ہے۔

إِنَّ أَكْرَمَكُمْ عِندَ اللَّهِ — (اللہ کے نزدیک تم میں سب سے زیادہ شریف
أَتْقَاكُمْ (۴۹ : ۱۳) — وہی ہے جو تم میں سب سے زیادہ پرہیزگار ہو)

(۳) انسانی حادثات انسانی اعمال کے کرتوت ہیں، کسی بدقسمتی سے تعلق نہیں رکھتے۔

وَمَا ظَلَمُونَا وَلَٰكِن كَانُوا أَنفُسَهُمْ — (انھوں نے ہمارا کوئی نقصان نہیں کیا
يَظْلِمُونَ (۲ : ۵۷) — لیکن وہ اپنا ہی نقصان کرتے تھے۔)

(۴) ذات ہو یا قوم یا مملکت ان میں سے ہیں سے کسی کو بھی خدا بننے کی یا اسکے ساتھ شریک ہونے، اسکی طرح عبادت کرنے یا بندگی کرنے کی اجازت نہیں دی گئی ہے۔

مَا كَانَ لِبَشَرٍ أَن يُؤْتِيَهُ — (کسی بشر سے یہ بات نہیں ہو سکتی کہ اللہ تعالیٰ
اللَّهُ الْكِتَابَ وَالْحُكْمَ وَ — اس کو کتاب اور فہم (حکمت)، اور نبوت عطا
النُّبُوَّةَ ثُمَّ يَقُولَ لِلنَّاسِ كُونُوا — فرمائے پھر وہ لوگوں سے کہنے لگے کہ خدا تعالیٰ کو
عِبَادًا لِّي مِن دُونِ اللَّهِ (۳ : ۷۹) — چھوڑ کر میرے بندے بن جاؤ)

(۵) عداوت اور ظلم انسانی بناوٹ کے اجزا میں شامل ہیں اس لیے وہ صرف اس لیے نہیں ہیں کہ ان کی نسبت بحثوں کو طول دیا جائے اور فیصلہ معلق رکھا جائے۔ قوم میں ان کا وجود تسلیم کیا جانا چاہیے اور حسب ذیل صورت میں بین الاقوامی سطح پر ان کے درمیان ہم آہنگی پیدا کرنی چاہیے۔

يأمرون بالمعروف و — (وہ نیک کام کی ہدایت کرتے ہیں، بری
ينهون عن المنكر ويسا — باتوں سے روکتے ہیں اور نیک کاموں میں
رعون في الخيرات (۳ : ۱۱۴) — دوڑتے ہیں (ایک دوسرے کا مقابلہ کرتے ہیں)
قُلْ يَا أَهْلَ الْكِتَابِ تَعَالَوْا — (کہہ دو کہ اے اہل کتاب ایک ایسی بات کی
إِلَىٰ كَلِمَةٍ سَوَاءٍ بَيْنَنَا — طرف آؤ جو ہمارے اور تمہارے درمیان
وَبَيْنَكُمْ أَلَّا نَعْبُدَ إِلَّا — (مسلم سمجھتے ہیں) برابر ہے (اور وہ) یہ ہے
اللَّهَ وَلَا نُشْرِكَ بِهِ شَيْئًا — کہ ہم بجز اللہ تعالیٰ کے کسی اور کی عبادت
وَلَا يَتَّخِذَ بَعْضُنَا بَعْضًا — نہ کریں اور اللہ کے ساتھ کسی کو شریک نہ
أَرْبَابًا مِّن دُونِ اللَّهِ — ٹھہرائیں اور ہم میں سے کوئی خدا کو چھوڑ کر
فَإِن تَوَلَّوْا فَقُولُوا — کسی دوسرے کو رب قرار نہ دے پھر اگر وہ
اشْهَدُوا بِأَنَّا مُسْلِمُونَ — لوگ حق سے روگردانی کریں تو تم لوگ کہہ دو کہ تم
(۳ : ۶۴) — ہمارے اس اقرار کے گواہ رہو کہ ہم تو اسکا حکم ماننے والے ہیں)

(۶) باہمی تعلقات کی اصلاح ضروری ہے۔

وَأَصْلِحُوا ذَاتَ بَيْنِكُمْ (۸ : ۱) — (اپنے باہمی تعلقات کی اصلاح کرو)

لیکن یہاں ہمیشہ اس بات کی امید ہے کہ

يُصْلِحْ لَكُمْ أَعْمَالَكُمْ وَيَغْفِرْ — (اللہ تعالیٰ تمہارے لیے تمہارے عمل
لَكُمْ ذُنُوبَكُمْ (۳۳ : ۷۱) — سنوار دے گا اور تمہارے گناہ معاف کر دیگا)

(۷) اسلام جبری مذہب نہیں۔ وہ اعانت، تعلیم، طمانیت اور تسکین دیتا ہے لیکن اسلام لانے پر مجبور نہیں کرتا۔

لَا إِكْرَاهَ فِي الدِّينِ (۲ : ۲۵۶) — (دین میں کوئی زبردستی نہیں ہے)

(۸) ہر انسان کو اپنی زندگی کا طریقہ انتخاب کرنے کا اختیار ہے۔

فَإِنْ أَعْرَضُوا فَمَا أَرْسَلْنَاكَ — (پھر اگر یہ لوگ (پھر بھی) اعراض کریں
عَلَيْهِمْ حَفِيظًا (۴۲ : ۴۸) — تو ہم نے تمہیں ان پر نگراں کر کے نہیں بھیجا ہے)

(۹) اسلامی معاشرہ ایک مقابلہ کرنے والا معاشرہ [illegible]
کرتا [illegible]

أَلَمْ [illegible] — [illegible]
مُلْكُ السَّمَاوَاتِ وَالْأَرْضِ (۷ : ۳۱) — اور زمین کی سلطنت خاص اسی کی ہے)

(۱۱) ہدایت اور اقتدار اللہ کی طرف سے ہے لیکن قوم کے اندر ریاست یا پیشوائی کا درجہ خدا اور رسول کے بعد ہے۔

يَا أَيُّهَا الَّذِينَ آمَنُوا أَطِيعُوا — (اے ایمان والو تم اللہ کا کہنا مانو اور
اللَّهَ وَأَطِيعُوا الرَّسُولَ وَ — رسول کا اور تم میں جو لوگ اہل حکومت
أُولِي الْأَمْرِ مِنكُمْ (۴ : ۵۹) — ہیں ان کا بھی کہنا مانو) (اور وہ
يَهْدُونَ بِأَمْرِنَا (۲۱ : ۷۳) — (ہمارے حکم سے وہ ہدایت کیا کرتے تھے) اور
الَّذِينَ يَسْتَمِعُونَ الْقَوْلَ — (جو اس کلام کو کان لگا کر سنتے ہیں پھر
فَيَتَّبِعُونَ أَحْسَنَهُ (۳۹ : ۱۸) — اس کی اچھی اچھی باتوں پر چلتے ہیں)

(۱۲) اسلام خاندانی معاشرت کی تائید کرتا ہے۔

وَالْوَالِدَاتُ يُرْضِعْنَ — (اور مائیں اپنے بچوں کو پورے دو سال
أَوْلَادَهُنَّ حَوْلَيْنِ كَامِلَيْنِ (۲ : ۲۳۳) — دودھ پلایا کریں)

...سب میں بڑی ہے عمرو العزیز...

لَا تَتَّخِذُوْٓا اٰبَآءَكُمْ وَاِخْوَانَكُمْ اَوْلِيَآءَ اِنِ اسْتَحَبُّوا الْكُفْرَ عَلَى الْاِيْمَانِ (۲۳ : ۹)
(اے ایمان والو اپنے باپوں اور بھائیوں کو اپنا دوست نہ بناؤ اگر وہ کفر کو ایمان کے مقابلہ میں عزیز رکھیں)

(۳) اسلام عورتوں کو جائداد کا حق اور انھیں خود اپنے فیصلے کرنے کا حق دیتا ہے۔ عورت کی حیاتیاتی فرق کو تسلیم کیا گیا ہے اور اس بنا پر وہ مردوں کے کاموں میں ان کی حریف اور مدمقابل بننے سے زیادہ ان کی حفاظت میں رہنے کی حقدار ہے۔

اَلرِّجَالُ قَوّٰمُوْنَ عَلَى النِّسَآءِ بِمَا فَضَّلَ اللّٰهُ بَعْضَهُمْ عَلٰى بَعْضٍ وَّبِمَآ اَنْفَقُوْا مِنْ اَمْوَالِهِمْ (۴ : ۳۴)
(مرد حاکم ہیں عورتوں پر اس سبب سے کہ اللہ نے بعضوں کو بعضوں پر فضیلت دی ہے اور اس سبب سے کہ مردوں نے اپنے مال خرچ کیے ہیں)

اور اس لیے خدا یہ کہہ کر نمایاں طور پر متنبہ کرتا ہے:

وَلَا تَتَمَنَّوْا مَا فَضَّلَ اللّٰهُ بِهٖ بَعْضَكُمْ عَلٰى بَعْضٍ (۴ : ۳۲)
(اور کسی ایسے امر کی تمنا نہ کرو جس میں اللہ تعالیٰ نے بعضوں کو بعضوں پر فوقیت بخشی ہے)

حرفِ آخر

اسلام آدمی اور اس کی ساخت کی نسبت خود اپنا اصلی تصور رکھتا ہے صحتِ نفس اور معاشرتی صحت کے لیے اس کے اپنے معینہ اصول ہیں۔ مسلمانوں کا مضبوط عقیدہ ہے کہ اگر زندگی کا وہ نمونہ کسی وقت بھی اختیار کیا جائے جو قرآنی اصولوں پر مبنی ہے تو انسانیت کی معاشرتی اقدار کی سطح اتنی بلند ہو سکتی ہے کہ اسے کوئی خوف و خطر پریشان نہیں کر سکتا۔

بجائے اس کے کہ یہ عقیدہ جدید طب نفسانی کے مطالعے اور آفاق میں اور خود ان کے دلوں میں خدا کی نشانیوں کے معاینے سے دب جائے اس کا اور ابھرنا یقینی ہے۔ دنیا کی تاریخ ایسے افراد و اقوام کے حالات سے پہلے ہی سے مالا مال ہے جو قرآن کی روشنی میں یقین کرنے اور عمل کرنے کے بعد نہ صرف اخلاقی دائرۂ حیات میں عظمت و سربلندی کی چوٹی پر جا پہنچے بلکہ اس زمانے کے پس ماندہ ملکوں کے حق میں علم اور ترقی کے مشعل بردار بن گئے۔ بہرحال یہ ایک حقیقت ہے کہ وقت گزرنے کے ساتھ مسلمان دل و دماغ کے اچھے اوصاف کھوتے رہے ہیں اور اب بہروں اور اندھوں کی سی زندگی بسر کر رہے ہیں۔ اب ان کے درمیان ہر پرانی عقلی و جسمانی، (سائیکو سومیٹک) حسی (سائیکو نیوروٹک) مرض، بدعنوانی، جرم پیشگی اور دیوانگی موجود ہے۔

ان حالات کی بنا پر یہ سوال بالکل قدرتی طور پر پیدا ہوتا ہے کہ یہ کیونکر ہو سکتا ہے کہ مسلمان جو اپنے پاس ایک ایسا متحرک ضابطۂ حیات رکھتے ہیں جن کا ماضی اتنا شاندار رہ چکا ہے اور جنھیں بکثرت قدرتی وسائل میسر ہیں اور جو قوتِ اختراع اور قوتِ عمل بھی رکھتے ہیں ایسے افسوسناک زوال و انحطاط میں مبتلا ہیں؟ اس کا سبب معلوم کرنے کے لیے کہیں دور جانے کی ضرورت نہیں۔ واقعہ یہ ہے کہ وہ وسیع تر اصول جو قرآن نے معاون رہنماؤں کی حیثیت سے دیے تھے اور وہ مفید اعمال جن کا مقصد متصوفانہ رجحانات اور انتشار سے بچنا تھا، انھیں یا تو کٹر مذہبی اشخاص نے ایک سخت قسم کے ٹھوس فولادی سانچے میں ڈھال کر دنیائے جدید میں جامد اور ناقابلِ حرکت بنا دیا ہے یا خود ساختہ رجعت پسند صوفیوں نے ان میں سے بیشتر آیات کے نقوش کو ادراکی و حسی علم کی رو سے دھندلا بنانے کے لیے مسخ کر رکھا ہے حالانکہ اس علم پر بھی قرآن نے یکساں زور دیا ہے

يَرْفَعِ اللّٰهُ الَّذِيْنَ اٰمَنُوْا مِنْكُمْ وَالَّذِيْنَ اُوْتُوا الْعِلْمَ دَرَجٰتٍ (۵۸ : ۱۱)
((اس حکم کی اطاعت سے) اللہ تم میں سے ایمان والوں اور (ایمان والوں میں) ان لوگوں کے درجے بلند کرے گا جن کو علم (دین) عطا ہوا ہے)

ہمارے عوام بہرحال اس کے شائق ہیں کہ سچے اسلام کے راستے کی طرف رجوع کریں۔ اگر موزوں طور پر افہام و تفہیم کی جائے اور صحیح رہبری میسر ہو تو وہ ہمیشہ کی طرح اب بھی اسلام کے لیے ہر چیز قربان کر دینے کے لیے تیار رہیں۔

مگر جو لوگ اختیار و اقتدار کے مناصب پر فائز ہیں ان میں سے بہت سے ایسے ہیں جو مغربی فکر و روش سے متاثر ہیں اور وہ اسلام کو ایک بے ہنگم ضابطہ سے تعبیر کرتے ہیں جس کے لیے اس نئی دنیا میں کوئی جگہ نہیں ہے۔ یہ لوگ معاشی ترقیات کے حوصلہ مندانہ منصوبوں میں تو منہمک رہتے ہیں لیکن اپنے عوام کی حقیقی تمناؤں سے بالکل بیگانہ ہیں۔

بے شبہ ہمارے عوام غریب ہیں اور افلاس ہی بہت سی بیماریوں کی جڑ نظر آتا ہے لیکن افلاس کی بیخ کنی اور ٹھوس ترقی کے حصول کے لیے کردار کی طاقت اور اس کے ساتھ موزوں عقیدہ اور امید، حوصلہ مندی اور اعتماد، اتحاد و تنظیم اور دماغی و معاشرتی صحت کی ایسی ہی دوسری صفات رکھنے والی صحت مند شخصیت کا رکھنا بہت ضروری ہے۔ یہ صفات ہم میں اندھے اعتقاد یا کسی ناقص نظامِ تعلیم کے واسطے سے پیدا نہ ہوں گی بلکہ یہ ہمارے تصورات اور مقاصد کی ہوش مندانہ افہام و تفہیم کے ذریعے نیز انھیں برضا و رغبت تسلیم کرنے کے بعد اپنی انفرادی و معاشرتی زندگی میں ان پر مسلسل عمل پیرائی کے واسطے سے وقوع میں آئیں گی۔

پاکستان میں ہمارے یہاں دوسرے مذاہب کی پیرو اقلیتیں بھی بڑی تعداد میں ہیں۔ چونکہ مسلمانوں کو ہدایت کی گئی ہے کہ وہ ان قوموں کو جو خدا پر اور آخرت پر ایمان رکھتی ہوں نیک اعمال میں تعاون کرنے کی دعوت

اس لیے ہمیں چاہیے کہ ہم دماغی حفظانِ صحت کے ایک نظام کو ترقی دینے دوسرے مذہبوں کے پیروؤں سے ہاتھ ملائیں جو اس بات کو تسلیم کرتا ہے:

اِنَّ الْاِنْسَانَ لَفِیْ خُسْرٍ (بے شک انسان خسارے میں ہے
اِلَّا الَّذِیْنَ اٰمَنُوْا وَعَمِلُوا بجز ان لوگوں کے جو ایمان لائے اور
الصّٰلِحٰتِ وَتَوَاصَوْا جنھوں نے نیک عمل کیے، ایک
بِالْحَقِّ وَتَوَاصَوْا بِالصَّبْرِ دوسرے کے لیے سچائی کی نصیحت کی
(۱۰۳: ۲ – ۳) اور صبر کی نصیحت کی)

اور جو صحت مند شخصیتوں کے نشو و نما پر تحقیقات کرنے کے لیے حسب ذیل اصولوں کو اپنے عملی مفروضے کے طور پر استعمال کرنے میں آزاد ہے۔

(۱) انسانی فطرت لچکیلی ہے اور اس طرح وہ ترقی دلپسپ رویّے کا موضوع ہے۔

(۲) رویّے کا مثالی نمونہ وہ ہے جو انسانی ساخت کے حقائق سے ہم آہنگ ہو اور آدمی اور اس کے ماحول کے کسی جزوی نقطۂ نظر پر مبنی نہ ہو۔

(۳) آدمی اپنے اندر حیاتیاتی اور روحانی اجزا رکھتا ہے۔ وہ اپنے دماغ کا ایک شعوری اور ایک لاشعوری پہلو رکھتا ہے۔ وہ ایک فردکی حیثیت سے بکتا ہے اگر کش مکش اور خلط ملط سے اجتناب مقصود ہو تو اسے کسی ہم آہنگ ... اصول سے آراستہ ہونا چاہیے۔

(۴) آدمی صرف وراثت اور ماحول کی مخلوق نہیں بلکہ وہ اپنا طریقِ زندگی انتخاب کرنے کے اعتبار سے ... اپنی تقدیر کا آپ بنانے والا بھی ہے۔

(۵) وہ اصل اصول جو تمام موجودات کو جمع کرسکے اور سب کا جواب وہ ہو سکے اللہ ہے، واحد و بے ہمتا اللہ۔

(۶) آخرت کا تصور ایک ایسی حقیقت کی حیثیت سے جس کے ساتھ اس کا عذاب و ثواب وابستہ ہو آدمی کو اپنے اعمال کا ذمہ دار بنانے کے لیے ضروری ہے۔

(۷) انسانی شخصیت کی جبلی قابلیت اور اس کا تقدس اسے ایسی آزادی اور پاس ذمہ داری کا مستحق بناتا ہے جو صرف دوسروں کے حقوق کی بدولت محدود ہوتی ہے۔

(۸) فطرت کے ناقابلِ تغیر قوانین شعوری سوجھ بوجھ اور مناسب باہمی تعلقات کے قیام کا مطالبہ کرتے ہیں۔ وہ اندھے عقیدے یا فوری آسودہ خاطری کے متقاضی نہیں ہوتے۔

(۹) فطرتِ انسان کے دائرۂ علم و تجربات کا موضوع ہے اور اسے دوسروں کے یقین و ترقی کا واجبی لحاظ کرتے ہوئے کام میں لانا ضروری ہے۔

اس طریقے سے ہم اپنے مریضوں میں ایمان پیدا کرکے اور تعلیم، طب، صنعت، حکومت، قوانین ازدواج، فرائض والدین اور اخلاق وغیرہ شعبوں میں اللہ کو اپنے دلوں میں یاد رکھ کر ان کے لیے علم طب النفس کو مفید بنا سکتے ہیں اور نہ صرف اس علم میں اور مذہب میں ہم آہنگی پیدا کر سکتے ہیں بلکہ اس اخوت کو بھی ترقی دے سکتے ہیں جس کا مقصد افراد کے ایک ایسے عالمگیر خاندان کو ابھارنا ہے جن کے دماغ پوری طرح آزاد اور پختہ ہوں جن کے ساتھ ہر ایک کے لیے امن و سلامتی ہو یا قرآن کے الفاظ میں وہ

اُولِی الْاَلْبَابِ اَلَّذِیْنَ (ایسے عقل والے ہیں جو اللہ کو کھڑے ...)

یہی آخری نال ہے مذہب اور طب النفس دونوں کا۔

وَآخِرُ دَعْوَانَا اَنِ الْحَمْدُ لِلّٰہِ رَبِّ الْعٰلَمِیْنَ



آپ کا حسن آپ کے قبضہ میں



کیا آپ نے اپنی کمر اور کولھوں کی بناوٹ مناسب پائی ہے؟ جب کبھی آپ نے محسوس کیا کہ آپ کی ساری کے اندر کا پیٹی کوٹ پھنسنے لگا ہو تو آپ کے لیے مناسب ہوگا کہ آپ پھر سے اپنی کمر اور کولھوں کا ناپ لیں کیونکہ سولہ آنے میں سے پندرہ آنے اس کا شبہ پیدا ہو جاتا ہے کہ آپ کی کمر اور کولھوں میں بھاری پن پیدا ہو رہا ہے اور یہی مٹاپا آپ کے جسم کو بھدا بنا سکتا ہے۔ یہ عقل مندی ہوگی اگر آپ جسم کے اس حصے پر برابر توجہ دیتی رہیں کیونکہ جس طرح آپ کی صحت برقرار رہے گی اور آپ کے جسم کی صورت بگڑنے نہیں پائیگی۔

سخت ورزشیں نہ کر کے اور بھاری غذائیں نہ کھا کر بھی آپ اپنے جسم کو خوبصورت بنائے رکھ سکتی ہیں۔ ایسی ورزشوں سے صرف جسم کے عضلات مضبوط بنائے جا سکتے ہیں اور یہ صرف مردوں کے لیے مناسب ہوتی ہیں۔ عورتوں کے لیے نہیں۔ ایسی ورزش نہیں کرنی چاہیے کہ جس میں آپکی قوت خرچ ہو اور آپ تھکن محسوس کرنے لگیں۔ سخت اور مشکل ورزش کرتے وقت سانس کو روکے رکھنے سے تھکن پیدا ہو جاتی ہے۔ عورتوں کے لیے سبک اور ہلکی ورزشوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ مسلسل اور مناسب طور پر سانس لینے سے طاقت میں اضافہ ہوتا ہے نہ کہ سانس روک کر اپنے آپ کو تھکا لیا جائے۔ جسم کو پھیلانے سے اس کی ساخت ہلکی اور متناسب ہو جاتی ہے۔ آپ بیٹھ کر بھی ورزش کر سکتی ہیں۔ جسم کے بالائی حصہ کو جھکا اور پھیلا کر آپ اپنی صحت کو کافی فائدہ پہنچا سکتی ہیں۔ روزانہ پابندی سے ورزش پھر اس کے ساتھ ہی اچھی اور مناسب غذا ایسی چیزیں ہیں جن سے آپ کا فالتو وزن دور ہو جاتا ہے، صحت اچھی ہو جاتی ہے اور آپ میں بھی تندرستی پیدا ہو سکتی ہے۔

صبح اٹھ کر پندرہ منٹ تک ورزش کر کے آپ اپنے آپ کو جسمانی طور سے بالکل ٹھیک اور تن درست بنا سکتی ہیں۔ آپ کا اپنا رہنا سہنا، اٹھنا بیٹھنا بھی آپ کی صورت شکل اور صحت پر بہت اثر ڈالتا ہے۔ اس لیے یہ ضروری ہے کہ آپ چلتے پھرتے اور اٹھتے بیٹھتے بھی اپنے جسم کو صحیح حالت میں رکھیے۔ آپ کا حسن اس وقت تک واضح نہ ہوگا جب تک کہ آپ خم داری سے اپنا سر اور شانہ بچائے نہ رکھیں۔ اگر آپ کا جسم ڈھیلا ہو گیا ہو تب بھی آپ اسے صحت مند اور متناسب بنا سکتی ہیں۔

آپ کی ریڑھ کی ہڈی میں لچک ہونی چاہیے لیکن اس کے ساتھ ہی وہ اتنی مضبوط بھی ہو کہ وہ آپ کے پورے جسم کو سیدھا اور بغیر کسی زور کے سنبھالے رہ سکے اور آپ آسانی سے اوپر نیچے، ادھر ادھر پورے حسن کے ساتھ جھک سکیں اور حرکت کر سکیں۔ اگر آفس میں یا پھر گھر ہی میں آپ کچھ چیز جھک کر اٹھائیں تو اس بات کا خیال رکھیے کہ آپ کی ریڑھ کی ہڈی بالکل سیدھی رہے اور آپ کا جھکاؤ کولھوں کے بل پر ہو کیونکہ اس طرح خون کا دوران سر تک جاتا ہے اور آپ کا پیٹ سکڑا رہتا ہے۔

بچہ یا کسی بھاری چیز کو اٹھاتے وقت آپ اپنا صرف ایک گھٹنا نیچے جھکائیے اور کولھوں کے بل پر کھڑی رہیے۔ کسی بھی چیز کو جب اٹھائیں تو اپنے کندھوں کو نہ جھکنے دیجیے بلکہ انھیں ان کے پھیلاؤ پر رکھیے اور تنا رہنے دیجیے۔ جب آپ بیٹھنے لگیں تو اپنی جانگھوں کے عضلات پر زور دیجیے۔ اٹھتے وقت اپنی نشست کو اندر اور پیٹھ سیدھی رکھیے۔

پاؤں کا درد زیادہ تر مضبوط پٹھوں یعنی سینہ اور پیٹ کی درمیانی جھلی، جانگھوں اور نشست کے عضلات استعمال نہ کرنے سے پیدا ہوتا ہے۔ یہ پٹھے آپ کے جسم کو مضبوطی سے اٹھائے رکھنے میں مددگار ثابت ہو سکتے ہیں۔

پاؤں کو سڈول اور متناسب بنانے کے لیے ماہرینِ حسن سائیکل چلانے کی ورزش کا مشورہ دیتے ہیں جو کہ پنڈلیوں اور ٹخنوں کے عضلات کے بھاری پن کو چھانٹ کر انھیں خوبصورت بنا دیتی ہے۔ ان دنوں اگر باہر نکل کر تھوڑی سی سائیکل چلا لیں تو آپ کو فائدہ ہی فائدہ ہوگا یا پھر گھر میں ہی سائیکل چلا کر فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔ اگر آپ کی پنڈلیوں پر زیادہ گوشت اور چربی آ گئی ہو تو اس قسم کی ورزش سے آپ انھیں متناسب شکل میں لا سکتی ہیں۔ ایسی ورزش کا اثر آپ کو تھوڑے ہی عرصے میں معلوم ہونے لگے گا۔

گھر میں سائیکل چلانے سے پہلے یا اس کے بعد آپ اپنے پیروں کو اوپر اٹھائیے، اور ساتھ ہی ساتھ اپنے بدن کا وزن ہڈیوں پر سنبھالے رکھیے۔ جسم کو خوب صورت اور متناسب بنانے کے لیے ذیل میں کچھ ورزشوں کے طریقے ملاحظہ ہوں۔

(۱) پیٹ کی خوبصورتی کو قائم رکھنے کے لیے آپ بیٹھ کر بغیر جھکے ہوئے



... کی تکلیف سے پاک کر دیجیے۔

(۲) پاؤں کو باری باری بالکل سیدھا اٹھائیے اس ... کے انگوٹھے سیدھے رہیں۔ اس ورزش سے آپ کی ٹانگیں متناسب اور مضبوط ہو سکتی ہیں۔

(۳) پیٹ کو چپٹا اور مضبوط بنانے کے لیے آپ پیٹھ کے بل گدے پر لیٹ جائیں۔ دونوں پاؤں بالکل سیدھے رکھیے اور انھیں ڈھیلا چھوڑ دیجیے اور اسی حالت میں گدے پر لڑھکتی رہیے جس سے آپ کا سینہ بھی خوبصورت ہو جائے گا۔

(۴) پیٹ کے بل گدے پر لیٹ جائیے۔ دونوں ہاتھ جانگھوں کے نیچے باندھ لیجیے اور ایک ایک ٹانگ کو باری باری اوپر اٹھائیے۔ اس ورزش سے آپ کی پیٹھ سیدھی اور مضبوط رہے گی۔

پھیلاؤ والی ورزشوں سے کمر کو پتلا اور کولھوں کو خوبصورت بنایا جا سکتا ہے۔

(الف) جیسے صبح اٹھ کر اپنے جسم کا ہر پٹھا سر سے پاؤں تک پھیلائیے اور اپنے دونوں بازوؤں کو ... کر کے انھیں باری باری تھوڑے تھوڑے وقفہ ... کرتے جائیے۔

(ب) بیٹھ کر بھی آپ اپنے آپ کو زیادہ سے زیادہ اوپر کی طرف لے جانے کی کوشش کیجیے۔ یہ حرکت کمر سے شروع کیجیے اور اپنے آپ کو اس طرح اوپر کھینچیے جیسے آپ کمرے کی چھت چھونے کی کوشش کر رہی ہوں۔ یہ ورزش درمیان میں تھوڑے تھوڑے وقفہ سے کرنی چاہیے۔ اگر یہ ورزش مناسب طریقے سے کی گئی تو اپنی کمر اور گردن کے پٹھوں میں کھنچاؤ محسوس کرنے لگیں گی۔ کندھوں کی گولائی کے لیے یہ ورزش اچھی رہے گی کہ آپ کسی دروازے کی چوکھٹ پر کھڑی ہو جائیے اور دونوں ہاتھوں سے اس کے پٹوں کو اس طرح پکڑیے کہ آپ کے ہاتھ کندھوں کی سطح پر رہیں۔ پیروں کو ... انچ پیچھے کر لیجیے اور پھر انھیں پٹوں کو پکڑ کر جھولنے کی کوشش کیجیے۔

کالی کھانسی

کالی کھانسی بچوں کی چھوت دار بیماری ہے۔ یہ عموماً ایک بچے سے گھر کے دوسرے بچوں کو ہو جاتی ہے اور پھر ان کے ذریعہ محلے کے دوسرے بچے بھی اس میں مبتلا ہو جاتے ہیں۔ یہ عموماً دو سال سے آٹھ سال تک کے بچوں کو ہوتی ہے اور جس بچے کو ایک بار ہو چکتی ہے، دوبارہ اس کو نہیں ہوتی۔

اس کھانسی کا سبب خاص قسم کے جراثیم ہیں جو بیمار بچے کی ناک اور منہ کی رطوبتوں میں لاکھوں کی تعداد میں موجود ہوتے ہیں۔ جب کوئی تن درست بچہ بیمار بچے کے پاس سوتا ہے یا اس کے ساتھ کھاتا پیتا ہے تو اس کو بھی یہ کھانسی ہو جاتی ہے۔ جس گھر میں ایک سے زیادہ بچے ہوتے ہیں ان کو ایک دوسرے سے الگ نہیں رکھا جا سکتا، بلکہ کھانے پینے میں علیحدگی بھی ایک دشوار بات ہے۔ اس لیے بچوں کے ایک ساتھ سونے، ساتھ کھانے پینے اور ساتھ کھیلنے کودنے کی وجہ سے گھر کے بچے تو اس میں مبتلا ہوتے ہی ہیں، گھر سے باہر دوسرے بچوں میں بھی یہ مرض آسانی سے پھیل جاتا ہے۔

کالی کھانسی کے جراثیم کا حملہ عموماً انھیں بچوں میں کامیاب ہوتا ہے جو جسمانی اعتبار سے کمزور ہوں یا جن کو مناسب غذائیں نہ ملتی ہوں یا جن کے رہنے سہنے کے طور طریق اصول حفظانِ صحت کے مطابق نہ ہوں۔ ظاہر ہے کہ یہ باتیں غریبوں کے لیے مخصوص ہیں، لہٰذا زیادہ تر انھیں کے بچے اس کا شکار ہوتے ہیں۔

جب کسی بچے کو یہ کھانسی ہونے والی ہوتی ہے تو چھوت لگنے کے عموماً چار پانچ روز بعد بچے کو زکام ہو جاتا ہے۔ اس کی ناک بہنے لگتی ہے، چھینکیں آتی ہیں۔ خشک کھانسی ستانے لگتی ہے، ساتھ ہی کچھ ہلکا سا بخار بھی ہو جاتا ہے لیکن سات آٹھ روز کے اندر ہی یہ شکایتیں دور ہو جاتی ہیں، صرف کھانسی باقی رہ جاتی ہے جو دورے کے ساتھ بچے کو ناک میں دم کر دیتی ہے۔

جب اس کھانسی کا دورہ پڑنے والا ہوتا ہے تو بچہ پہلے اپنے حلق میں سرسراہٹ سی محسوس کرتا ہے۔ اس وقت اگر بچہ لیٹا ہوا ہو تو بیٹھ جاتا ہے۔ اگر ماں سے دور ہو تو دوڑ کر اس کے پاس آ جاتا ہے، ورنہ پریشان ہو کر رہ جاتا ہے اور اس کو زور کی کھانسی اٹھنے لگتی ہے، اور کھانستے کھانستے نڈھال ہو جاتا ہے۔ کھانسی کی شدت سے بچے کا چہرہ سرخ نیلگوں ہو جاتا ہے، آنکھیں باہر نکل آتی ہیں، سانس گھٹتا ہوا محسوس ہوتا ہے اور اس حالت میں بچے کا جسم پسینے سے تربتر ہو جاتا ہے۔ بعض بچوں کا پیشاب پاخانہ بے اختیار نکل جاتا ہے۔ بچے کو کھانسی اس وقت تک اٹھتی رہتی ہے جب تک پھیپھڑوں کی ہوا نکل نہیں جاتی لہٰذا بچہ اس صورت میں فوراً ہی زور کے ساتھ سانس لیتا ہے اور اس سانس لینے کے ساتھ ہی ایک خاص قسم کی آواز پیدا ہوتی ہے اور پھر وہی سابقہ آواز لوٹ آتی ہے۔ بچے کی حالت قابلِ رحم ہوتی ہے، کھانستے کھانستے قے ہو جاتی ہے جس میں کھائی ہوئی غذا اور لیس دار بلغم خارج ہو کر کھانسی کا یہ دورہ ختم ہو جاتا ہے۔

اگر کھانسی کا دورہ خفیف ہوتا ہے تو اس کے ختم ہوتے ہی بچہ اچھا معلوم ہونے لگتا ہے اور کھیلنے کودنے میں مصروف ہو جاتا ہے۔ البتہ شدتِ مرض میں بچہ سست اور کمزور ہو جاتا ہے۔ سر میں درد ہونے لگتا ہے، سونا چاہتا ہے تو نیند نہیں آتی۔

جب یہ مرض ہلکا ہوتا ہے تو دن رات میں دو تین بار کھانسی کا دورہ ہوتا ہے لیکن جب مرض شدید ہوتا ہے تو رات دن میں بار بار دورے پڑتے رہتے ہیں، یہاں تک کہ ایک گھنٹے میں تین چار دورے پڑ جاتے ہیں۔

عام طور پر یہ کھانسی بچہ کو دو ڈیڑھ مہینے تک ستاتی رہتی ہے۔ جب اس کھانسی کے دورے پڑتے ہوئے تین چار ہفتے ہو جاتے ہیں تو اس میں تخفیف ہونے لگتی ہے۔ بعض بچے چھے ہفتے میں اور بعض آٹھ سات ہفتے میں اچھے ہو جاتے ہیں لیکن بعض بچوں میں اس کا سلسلہ کئی مہینے تک جاری رہتا ہے۔ بہرحال جب اس کھانسی میں تخفیف ہونے لگتی ہے تو دورے دیر میں پڑنے لگتے ہیں۔ دورے کی حالت میں جو خاص آواز نکلا کرتی تھی اس کا نکلنا بند ہو جاتا ہے بلغم آسانی سے

خارج ہونے لگتا ہے اور کھانستے کھانستے قے کا آنا بند ہو جاتا ہے اور بچہ روز بروز تن درست و توانا معلوم ہونے لگتا ہے۔

اس کھانسی کو معمولی کھانسی سے تشخیص کرنا چنداں دشوار نہیں۔ کھانستے کھانستے چہرے کا رخ نیلا ہو جانا، کھانسی کی حالت میں سانس کو اندر کھینچتے وقت خاص قسم کی آواز کا پیدا ہونا اور قے کا ہو جانا اس کھانسی کی خاص امتیازی علامتیں ہیں۔

کالی کھانسی اگرچہ بہت موذی مرض ہے، بچے کو اس کی وجہ سے بہت تکلیف اٹھانی پڑتی ہے۔ لیکن یہ بذاتِ خود مہلک نہیں۔ اس کی وجہ سے بچہ کی موت نہیں ہوتی، اکثر بچے اچھے بھی ہو جاتے ہیں۔ البتہ اگر بچہ کا اس حالت میں مناسب رکھ رکھاؤ نہ ہو اور نہ مناسب علاج میسر آئے، تو اس صورت میں کوئی مرض بطور عرض پیدا ہو کر بچے کی ہلاکت کا سبب بن سکتا ہے۔ مثلاً اگر سردی لگنے سے بچہ کو نمونیا ہو جائے تو اس صورت میں اس کا انجام اچھا نہیں ہوگا۔

بعض بچوں کو کھانسی میں خون بھی آنے لگتا ہے، بعض کی نکسیر پھوٹ پڑتی ہے۔ بعض بچوں کی آنکھ کے طبقہ ملتحمہ کے نیچے جریان خون ہو کر آنکھیں خون سے بھری ہوئی نظر آنے لگتی ہیں۔ بعض کو دماغ میں جریانِ خون ہو کر خطرناک حالات پیدا ہو جاتے ہیں۔ بعض بچوں میں بطور نتیجہ فتق کی شکایت ہو جاتی ہے اور بعض کی کانچ نکلنے لگتی ہے۔

علاج:۔ جب کسی بچے میں اس کھانسی کے آثار معلوم ہوں تو سب سے اول [illegible]م تدبیر یہ ہے کہ اس کو ٹھنڈ لگنے سے بچائیں۔ اگر سردیاں ہوں تو گرم کپڑے پہنائیں۔ پاؤں میں موزے اور جوتا پہنائیں گیلی سیلی زمین پر ننگے پاؤں ہرگز نہ پھرنے دیں۔ اگر کھانسی بہت شدید ہو تو اس کو دوسرے بچوں سے الگ کمرے میں آرام سے لٹائے رکھیں اور اس کے کمرے کو گرم رکھیں، لیکن کمرے میں تازہ ہوا اور روشنی کی آمد کو نہ روکیں۔ گرمیاں ہوں تو پینے کے لیے برف کا پانی نہ دیں اور نہ ٹھنڈے پانی سے نہلائیں۔

بچے کو قبض نہ ہونے دیں۔ نیز ہضم کی خرابی سے محفوظ رکھیں، دورے سے پہلے بچہ کو کوئی غذا نہ دیں، البتہ دورے کے ختم ہونے پر جب بچے کے ہوش و حواس درست ہو جائیں تو کوئی ہلکی غذا دیں۔

اگر کھانسی زیادہ شدید نہ ہو تو لعوق سپستاں ایک تولہ، عرق گاؤزبان پانچ تولہ میں جوش دے کر تھوڑا تھوڑا دو تین بار پلائیں۔ اگر بچے کو قبض بھی ہو تو لعوق سپستاں، خیار شنبری ایک تولہ عرق گاؤزبان

پانچ تولے میں حل کر کے نیم گرم تھوڑا تھوڑا دو تین بار پلائیں۔ اور اسے حالیون آدھی آدھی ٹکیہ دن میں تین چار بار دیں یا یہ نسخہ صبح و شام استعمال کرائیں۔

نسخہ:۔ لوبان ½ رتی، لعوق سپستاں تین ماشے میں ملا کر چٹائیں۔ اور یہ ہے تخم باقلا نیم کوفتہ، پرسیاؤشاں، ملہٹی ایک ایک ماشہ کو ڈیڑھ چھٹانک پانی میں پکا کر چھان لیں اور شربت بنفشہ ایک تولہ ملا کر پلائیں یا یہ چٹنی بنا کر دن میں تین چار بار چٹائیں۔

کاکڑا سینگی، پیپلا مول، سونٹھ ہر ایک ایک تولہ کو تھوڑا سا توے پر بھون لیں۔ اس کے بعد باریک پیس چھان کر بارہ تولے شہد خالص میں ملائیں اور نمک سیاہ چھ ماشے باریک پیس کر اضافہ کر کے دو دو ماشے کی مقدار میں چٹائیں۔

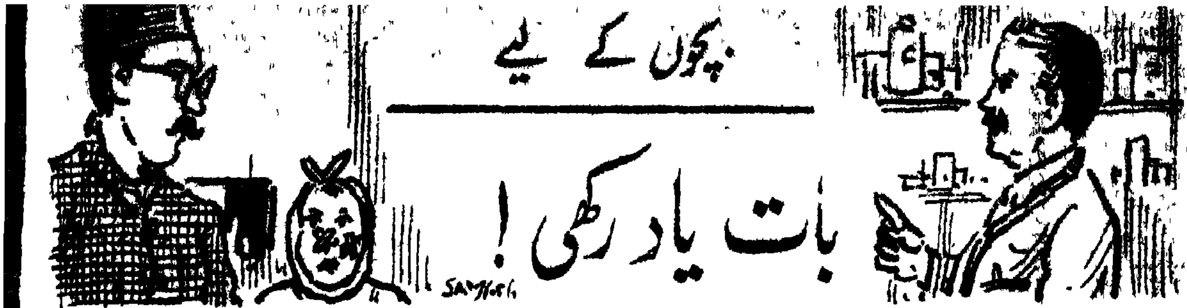
کالی کھانسی کے لیے یہ دوا بھی اکثر مفید ثابت ہوئی ہے:۔

دوا:۔ کیلے کے خشک پتے دو تولے، اصل السوس (ملہٹی) کاکڑا سینگی، نمک سیاہ، ہر ایک چھ ماشے۔ کالی مرچیں، سہاگہ، پھٹکری بریاں ہر ایک تین ماشے سب کو تھوڑا سا کوٹ کر ایک مٹی کے کوزے میں ڈالیں اور اس کا منہ بند کر کے گل حکمت کریں، اس کے [illegible] تین [illegible]

تین ماشہ [illegible]

غذا اور پرہیز:۔ جب کالی کھانسی کا دورہ پڑتا ہے تو کھایا پیا سب کچھ قے کے ذریعہ نکل جاتا ہے جس کی وجہ سے بچہ بہت جلد کمزور ہو جاتا ہے۔ اس لیے بچہ کو کھانا دینے کا سب سے بہتر وقت دورے کے بعد کا ہے جب کہ بچہ کے اوسان درست ہو جائیں اور اس کے تمام حالات اعتدال پر آ جائیں۔ سب سے بہتر غذا دودھ ہے، دودھ گائے کا ہو تو بہتر ہے۔ اس کے علاوہ ساگودانہ، آشِ جو، یخنی اور شوربا بھی دے سکتے ہیں۔

- ہر قسم کی قابض، بادی، دیر ہضم غذاؤں جیسے پوری، کچوری، حلوا، مٹھائیاں، گڑ، لال شکر اور تیل سے پرہیز کرائیں، آلو، اروی، بھنڈی، دال ماش اور دال اڑد جیسی چیزیں بھی نہ دیں۔



بچوں کے لیے

بات یاد رکھی!

بھئی قادر جیسا چلبلا لڑکا تو شاید ہی کسی نے دیکھا ہو، آفت کا پرکالا اور شریر۔ دوسروں کے ستانے میں تو اسے خاص مزہ آتا تھا۔ اپنی امی تک کو نہ چھوڑتا۔ اتنا ستاتا اتنا ستاتا کہ بیچاری پریشان ہو جاتیں۔ کبھی چپکے سے ان کی ساری میں کانٹے لگا دیتا۔ کبھی پیچھے سے آکر اچانک کان میں زور سے کو کر دیتا۔ مدرسہ میں لڑکیوں کے بال پکڑ کر کھینچ لیتا۔ دوڑتے میں ساتھیوں کے اڑنگا لگا کر بھاگ جاتا۔ وہ چاروں خانے چت گر جاتے۔ ایک بار ایک لڑکے کی قمیص پر روشنائی چھڑک دی۔ بے چارے کی دُھلی ہوئی سفید براق قمیص غارت ہو گئی۔

خود اس کے پالتو پرندے اور جانور اس کی شرارتوں سے محفوظ نہیں تھے۔ ابا اور امی برابر سمجھاتے رہتے "بیٹا، اس طرح دوسروں کو پریشان کرنا اچھی بات نہیں اور بے زبان جانوروں کو ستانا تو بڑی بے رحمی ہے!"

ایک دن تو اس کے ماسٹر صاحب نے بھی بہت برا بھلا کہا۔ "قادر میاں اس شرارت کا نتیجہ اچھا نہ ہوگا۔ دیکھنا کسی دن ایسی تکلیف اٹھاؤ گے کہ عمر بھر یاد رکھو گے!"

اپنے استاد کی بات کا قادر میاں کے دل پر بہت اثر ہوا۔ سچے دل سے اپنی اس عادت کو چھوڑنے کا وعدہ کیا۔ کبھی کبھی خود بھی اپنی یہ حرکتیں اسے اچھی نہ لگتیں۔ شرارت کرنے کے بعد پچھتانے لگتا، مگر جب کبھی ایسا موقع آتا ایک گدگدی سی ہونے لگتی۔ اس سے رہا نہ جاتا۔ بے ساختہ کچھ نہ کچھ کر بیٹھتا اور یوں یہ عادت اور بھی پکّی ہوتی جاتی۔

قادر کے باپ رام نگر قصبے سے کوئی ڈیڑھ دو میل دور اپنی کھیتی کے فارم میں رہتے تھے۔ قادر کو سویرے تڑکے اٹھنا پڑتا۔ مویشیوں کے لیے دانے چارے کا انتظام، مرغیوں، بطخوں، کبوتروں وغیرہ کو دانہ ڈالنا۔ یہ سب ان کے ذمہ تھا۔ شام کو مدرسہ کی چھٹی ہوتے ہی یہ فوراً گھر کو لوٹتے کہ کھانا کھانے سے گھر کے چھوٹے موٹے کاموں سے نبٹ جائیں۔ اس بھاگ دوڑ میں بھی قادر میاں کو شرارت کا موقع مل جاتا۔

ایک دفعہ سردیوں کا موسم تھا۔ امی اور ابا کو ایک ہفتے کے لیے کسی رشتہ دار کے ہاں جانا تھا۔ قادر کا ایک بڑا بھائی تھا، ناصر میاں۔ یہ بڑا محنتی اور سمجھ دار تھا۔ قادر کی امی اور ابا چلتے وقت گھر کی دیکھ بھال اور کھیتی باڑی کی نگرانی ان دونوں بھائیوں کے سپرد کر گئے۔

پورے ہفتے سب کام ٹھیک ٹھاک چلتے رہے۔ ناصر اور قادر دونوں تڑکے سے اٹھ بیٹھتے اور مدرسہ جانے سے پہلے پہلے گھر کے سارے کاموں سے فارغ ہو جاتے۔ اِدھر شام کو اندھیرا ہونے سے پہلے پہلے سب کاموں سے نبٹ جاتے۔

ہوتے ہوتے اتوار آگیا۔ اگلے دن پیر کو امی اور ابا واپس آنے والے تھے۔ یہ دونوں دل میں بہت خوش تھے۔ انھیں یقین تھا کہ گھر کے انتظام کو دیکھ کر امی اور ابا باغ باغ ہو جائیں گے۔ آج رات کو مدرسہ میں ایک اچھی سی فلم دکھائی جانے والی تھی۔ دونوں اسے دیکھنا چاہتے

. اسی لیے دونوں گھر کے کاموں سے جلد فارغ ہونا چاہتے تھے۔ قادر نے تو تیسرے پہر سے انڈے ڈھونڈنے شروع کر دیے۔ پہلے مرغیوں کا دربا دیکھا۔ سوکھی گھاس کی کوٹھری دیکھی۔ ٹوٹی پھوٹی پرانی بگھی جھانکا۔ مرغیاں یہاں بھی انڈے دے بھاگتی تھیں۔ گھر کے باہر میدان میں گھاس کا بہت بڑا اور اونچا سا ڈھیر تھا۔ اس میں بائیں طرف کتوں نے لمبی لمبی سرنگیں بنالی تھیں۔ جاڑوں میں یہ ان کے خوب گرم گرم بستر کا کام دیتی تھیں اور جب کتے نہ ہوتے تو مرغیاں ان پر اپنا قبضہ جمائیں اور انڈے دے آتیں۔ قادر کو روزانہ یہاں سے انڈے ملتے۔

قادر جوں ہی ایک لمبی سی سرنگ میں کہنیوں اور گھٹنوں کے بل گھسا کیا دیکھتا ہے کہ موتی (کتے کا نام) غافل پڑے سو رہے ہیں۔ بہت گہری نیند میں ہیں۔ بجلی کی طرح ایک خیال قادر کے دماغ میں دوڑ گیا۔ آہستہ سے مسکرا کر بولا "ٹھیریے موتی صاحب، آپ بھی کیا یاد کریں گے۔"

اس نے چپکے چپکے، چپکے چپکے سرنگ میں آگے کی طرف کھسکنا شروع کیا۔ آنکھیں موتی پر جمی ہوئی تھیں۔ گھاس میں تھوڑی بہت آواز تو ضرور پیدا ہوتی تھی، مگر موتی آج دن بھر خرگوشوں کے پیچھے مارا مارا پھرا تھا اور تھکن کی وجہ سے سچ مچ بڑی گہری نیند سو رہا تھا۔ اسے پتہ بھی نہ چلا۔ بس جب کوئی دو فٹ کا فاصلہ رہ گیا تو ایک دم جھپٹا اور بڑی زور سے 'ووؤ' کیا۔ موتی میاں ہڑبڑا کر اٹھے۔ سمجھے کسی دشمن نے آ لیا۔ بڑے زور سے غرائے اور حملہ کر دیا۔ قادر میاں کی ناک بھنبھوڑ ڈالی۔ ذرا اوسان ٹھیک ہوئے تو اپنی غلطی سمجھ میں آئی اور لگے دُم ہلانے اور 'کوں کوں' کرنے۔

قادر بدحواس ہو کر سرنگ میں سے نکلا۔ سیدھا گھر کی طرف بھاگا۔ ناک اور منھ سے خون بہہ رہا تھا۔ ناصر نے جو یہ دیکھا تو گھبرا گیا۔ سائیکل پہ بٹھا کے ...

ڈاکٹر تو ان حضرت کو پہلے سے جانتا تھا۔ اس ...

قادر میاں کے اوسان ٹھیک ہوئے اور ڈاکٹر کو اپنا ...

ڈاکٹر نے ہنس کر کہا۔

"قادر بیٹے، ہمیں تو تمھاری شرارتوں کا حال پہلے ...

دیا ہے۔ یہ کچھ ایسا خوشگوار تو نہیں مگر ہمیشہ یاد ضرور رہے گا۔ اور اب جب کسی انسان یا جانور کو ستانے کے لیے تمھارے دل میں گدگدی پیدا ہوگی تو گھاس کے ڈھیر والی بات کو ضرور یاد کر لینا۔"

اور بھئی، خوشی کی بات ہے کہ قادر نے یہ بات ہمیشہ یاد رکھی۔

(محمد حسین حسان - جامعہ نگر - دہلی)



ہندوستان میں "چند شوہریت"

(پروفیسر ایمیلیو سرویڈلو۔ ایل۔ ایل۔ ڈی)

چند شوہریت (ایک عورت کے کئی شوہر) کے متعلق ہندوستان میں جو حالات ہیں، روم میں ہندوستانی سفارت خانہ کے ایک افسر کے ان الفاظ سے ان پر کافی روشنی پڑتی ہے کہ "جدید ہندوستان 'چند شوہریت' کا مقابلہ کر رہا ہے۔ ہم اپنے ماضی کی اس رسم اور اسی قبیل کی دوسری رسوم کو مٹانے کے لیے جو ہماری بنیادی تہذیب سے میل نہیں کھاتی اپنی سعی کر رہے ہیں"۔ یہ مسئلہ اس وقت پیدا ہوا اور بڑی شدت سے سامنے آیا جب شمالی ہند میں جونسوار بادر۔ پہنچے لوگوں نے اس رسم کی تحقیق کے سلسلہ میں جانے والے سوشل۔ بہبود افسروں کو اپنے علاقہ سے نکال باہر کیا۔ عموماً مغربی لوگوں کی طرح تعلیم یافتہ ہندوستانی اس حقیقت کو نظر انداز کر دیتے ہیں کہ اب تک ان کے وسیع ملک میں کہیں کہیں چند شوہریت موجود ہے۔ اگرچہ بہت کم لوگوں میں اس کا رواج ہے۔ جب انھیں اس کے وجود کا علم ہوتا ہے تو اسی طرح حیرت میں رہ جاتے ہیں جس طرح نیو یارک کے باشندے یہ سن کر کہ الاسکا میں بعض امریکنوں کو موٹر کار کے وجود کی بھی خبر نہیں ہے، یا جزائر ایلوشین کے باشندوں میں اٹھارویں صدی تک چند شوہریت کا رواج تھا۔

چند شوہریت کا مطلب یہ ہے کہ ایک عورت کے کئی شوہر ہوں اور سب ایک ساتھ ایک ہی کنبے کی حیثیت سے رہتے ہوں۔ بہرحال اس کی دو خاص نوعیتیں ہیں جن میں سے ایک برادرانہ کہلاتی ہے جس کا مطلب یہ ہے کہ جب ایک بڑے بھائی کی شادی ہو جاتی ہے تو باقی بھائیوں کو بھی اس کی بیوی پر برابر کے حقوق مل جاتے ہیں دوسری قسم میں ایک عورت کی شادی ایسے کئی مردوں سے ہو جاتی ہے جن کا آپس میں کوئی رشتہ نہ ہو۔

کسی زمانے میں ہندوستان میں دونوں قسمیں پائی جاتی تھیں۔ لیکن آج کل صرف اول الذکر رسم ہی ملتی ہے۔ عام چند شوہریت پچھلی صدی کے آخر تک نیلگری کی پہاڑیوں کے "ٹوڈوں"، "کوچین کے نیاروں" اور کچھ دوسرے قبائل میں پائی جاتی تھی سیلون کے برطانوی گورنر نے ۱۸۰۶ء میں وہاں اس رسم پر پابندی عائد کی تھی۔ وہاں یہ رسم اندرونِ ملک خصوصیت کے ساتھ بکثرت رائج تھی۔

تاریخی حیثیت سے یہ رسم بہت سے ممالک میں رائج رہی ہے جس سے یہ ظاہر ہوتا ہے کہ ترقی کے ساتھ ساتھ انسانی رسوم شادی نے مختلف دوروں میں جو ترقی کی ہے اس کی مختلف شکلوں میں سے ایک یہ بھی ہے۔ اگرچہ یہ نہیں کہا جا سکتا کہ یہ رسم ضروری بھی تھی۔

سنہ ۱۲۲ - ۲۰۴ قبل مسیح کے مورخ پولیبیس نے لکھا ہے کہ "اسپارٹن باشندوں میں یہ عام رواج ہے کہ تین چار آدمی یا اگر آپس میں بھائی بھائی ہوں تو سب کی ایک پنچائتی بیوی ہوتی ہے اور ان کی اولاد بھی پنچائتی ہوتی ہے اور یہ ایک ایسا پسندیدہ رواج ہے کہ اگر کسی شخص کے کافی اولاد ہو جائے تو وہ اپنی بیوی کسی دوست کے حوالے کر دے"۔

سیزر کے جزائر برطانیہ میں بھی یہ رسم پائی گئی جس کے متعلق اس نے اپنی تصنیف "ڈی بیلو گیلیکو" میں لکھا ہے کہ "دس بارہ آدمیوں کی یا آپس میں بھائی ہوں تو اس سے زیادہ کی ایک بیوی ہو سکتی ہے"۔ لیکن موجودہ برطانوی نسل سے پہلے جو باشندے یہاں رہتے تھے یہ ان کا رواج تھا اور نئے باشندوں میں سے بعض میں ایک شوہریت کے رواج کے باوجود چلتا رہا۔

یورپ کے علاوہ یہ رواج تبت، عرب کے بعض علاقوں، کانگو، مجمع الجزائر ملایا، جنوبی امریکا کے ہندیوں، کہیں کہیں افریقہ میں، جزائر مارشل میں اور مارکوئیساز میں جہاں کی عورتیں بہادری اور رہنمائی میں ہمیشہ مشہور رہی ہیں، پایا جاتا ہے۔ سیاحوں اور مبلغین نے دونوں قسم کی رسموں کو دیکھا ہے۔ لیکن دونوں نوعیتوں میں کسی ایسے تعلق کا پتہ نہیں چلا ہے جس سے معلوم ہوتا کہ برادرانہ نوعیت نے ترقی کر کے دوسری عام نوعیت اختیار کر لی ہے۔ گویا دونوں نوعیتوں کی جداگانہ حیثیت ہے۔ چند شوہریت کا رواج ہندوستان میں بہت قدیم معلوم ہوتا ہے۔ دو ہزار تین سو سالہ قومی کہانی مہابھارت میں

لکھا ہے کہ مہاراجہ پانڈو نے بیٹے ارجن نے اپنے اور اپنے بھائی پانڈوں کے لیے تیر کمان کے مقابلہ کے بعد ایک بیوی حاصل کی تھی جس کا نام دروپدی تھا اور پنچالوں کے راجہ دروپد کی بیٹی تھی۔ قابل توجہ یہ چیز ہے کہ اس کے مقابلے میں ارجن نے ایک دائرے سے پانچ تیر گزارے تھے جو اس کی علامت ہے کہ اس نے اپنے اور اپنے چار بھائیوں کی طرف سے ایسا فعل انجام دیا تھا جو جنس سے متعلق رکھتا ہے۔ جب پانچوں پانڈو بھائی گھر پہنچے تو ان کی ماں کنتی نے دور ہی سے یہ سنکر کہ وہ لوگ کوئی تحفہ لے کر آئے ہیں کہہ دیا کہ پانچوں تقسیم کرلو۔ اس طرح دروپدی پر پانچوں بھائیوں کا حق قائم ہوگیا۔

بعض لوگوں کا خیال ہے کہ اس قصہ سے آریوں میں اس رسم کا حقیقی طور پر وجود ثابت نہیں ہوتا۔ یہ ہوسکتا ہے کہ بعض آریہ حملہ آوروں نے مقامی باشندوں کی رسم یا ایسی دوسری رسم وقتی طور پر اختیار کرلی ہو۔ چند شوہریت ان جنگجوؤں کو بھی بھلی معلوم ہوسکتی ہے کیونکہ وہ لوگ دور دراز حملے کرنے وقت عورتوں کی کم از کم تعداد اپنے ساتھ رکھ سکتے تھے۔

چند شوہریت کے اسباب میں عورتوں کی زیادہ کمی کو بڑا دخل ہوسکتا ہے۔ جونسوار کے علاقہ میں جہاں کے ساٹھ ہزار باشندوں میں ابھی تک چند شوہریت رائج ہے۔ ہر چار آدمیوں پر ایک عورت ہے اور یہ تناسب برسوں سے تبدیل نہیں ہوا ہے۔ عرصہ ہوا مسز آر۔ ایچ۔ ڈبلیو ڈنلپ جنھوں نے جونسوار کے مسئلے پر سب سے پہلے سنجیدگی سے غور کیا تھا، لکھا تھا "ایسے گاؤں میں جہاں مجھے چار سو سے زائد لڑکے نظر آئے محض ایک سو بیس لڑکیاں تھیں"۔

یہی عدم تناسب ہندستان کے ٹوڈوں اور سنہالیوں میں مسلسل طور پر پایا جاتا تھا۔ ایک عجیب و غریب بات اس معاملہ میں یہ پائی گئی جس کی وجہ نہ معلوم ہوسکی کہ چند شوہریت کی وجہ سے عورتوں میں تولیدی قوت کم ہوجاتی ہے اور لڑکیوں کے مقابلے میں لڑکے زیادہ پیدا ہوتے ہیں اور اس طرح یہ نسلی چکر ختم نہیں ہوتا۔

یہ بتانے کی کوئی خاص وجہ نہیں معلوم ہوتی کہ اس رسم کا ایک اہم سبب معاشی بھی ہے۔ غریب لوگوں میں جہاں برادرانہ چند شوہریت رائج ہے۔ ہر کنبہ چاہتا ہے کہ اس کی جائداد کے چھوٹے چھوٹے حصے بکھرے نہ ہوں اور اس وجہ سے وراثت بڑے لڑکے ہی کو منتقل ہوتی ہے

اسی طرح لسے اپنی بیوی میں بھائیوں کا حصہ مقرر کرنا پڑتا ہے کیونکہ بذات خود وہ کسی لنبے کے سربراہ اور جائداد کے مالک نہیں بن سکتے۔

یہ دونوں معاشی اور عدم تناسبی اسباب جونسوار کے معاملے میں کارفرما معلوم ہوتے ہیں۔ کوچین کے نیاردں میں معاشی سبب کچھ زیادہ ظاہر نہیں ہوتا بلکہ وہاں پر فوجی قسم کی سوسائٹی کی وجہ سے یہ رسم چلتی ہے جس میں گھر سے مردوں کو لمبے عرصے تک غائب رہنا ہوتا ہے اور اس کی ضرورت ہوتی ہے کہ انھیں کنبہ داری کے جھگڑوں سے نجات ملی رہے۔

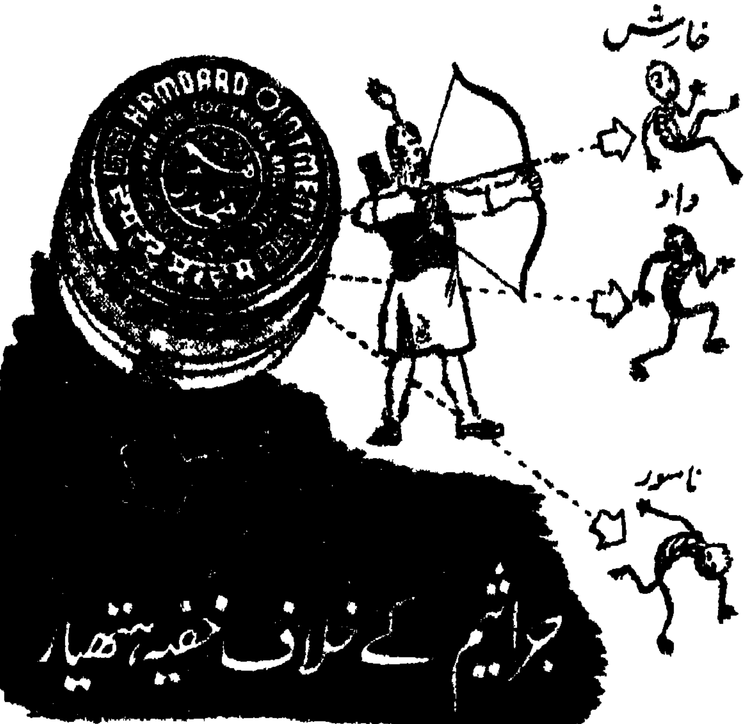
اس کے علاوہ بھی چند شوہریت کے اسباب ہوسکتے ہیں ماہرین نسلیات کو پورے اسباب تلاش کرنے میں اسی قسم کی دقتیں پیش آتی ہیں جیسی ایک بیوی ایک شوہر اور چند بیویوں کے رواج کے اسباب معلوم کرنے میں۔

جدید ہندستان میں جونسوار میں چند شوہریت کے حامی ایسی جنگ لڑ رہے ہیں جس کا انجام ان کے حق میں کبھی نہیں ہوسکتا۔ زیادہ رکھتی شوہروں وا [illegible]

شادی کرں [illegible]

شادی کرنے والی عورتوں کو اسی رسم کے مطابق دوسری شادی کرنی ہوتی ہے کیوں کہ جن شوہروں سے علیحدگی اختیار کی جاتی ہے دوبارہ شادی کرنے کی صورت میں ان کو کچھ رقم ادا کرنی پڑتی ہے اور ایک ہی مرد پوری رقم ادا نہیں کرسکتا۔

عموماً جونسوار کی عورتیں اس چند شوہری رسم کے خلاف ہیں اور یقیناً ان سوشل ورکروں کی امداد حاصل کرنے میں خوشی محسوس کریں گی، جن کے سپرد حکومت ہند نے رہنمائی اور اصلاح کی خدمت کی ہے۔ اس امداد میں معاشی امداد اور اخلاقی تربیت دونوں شامل ہونی چاہیں۔



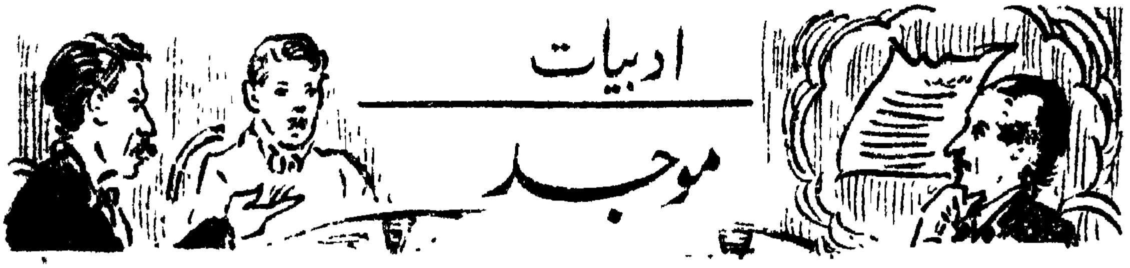
ہمدرد مرہم جو جڑی بوٹیوں کے خفیہ نسخہ سے تیار کیا جاتا ہے اور جو صدیوں سے کارگر ثابت ہو رہا ہے اب آپ کو بھی دستیاب ہو سکتا ہے۔ جلدی امراض کی دوسری مرہموں کے بہ نسبت یہ دس گنا زیادہ جراثیم کش ہے۔ ہمدرد مرہم کو پہلی مرتبہ لگاتے ہی چھوت چھات کا اثر ختم ہو جاتا ہے اور جلدی تکالیف اور زخم اچھے ہونے لگتے ہیں اس طرح کہ جلد پر زخم کا کوئی داغ بھی باقی نہیں رہتا۔

زخم۔ جلنے کے زخم۔ ناسور۔ خارش۔ گنجلی۔ داد
اور چھوت چھات کی بیماریوں کے لئے اکسیر ہے۔

ہمیشہ ہمدرد اپنے پاس رکھئے
دو ڈبیاں خریدیئے ایک مکان
کے لئے اور دوسری دفتر
یا کارخانہ کے لئے۔

ہمدرد
جڑی بوٹیوں کا
مرہم

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی



ادبیات

موجد

ارکمان۔ شتریان کا شمار فرانس کے بہترین افسانہ نگاروں میں ہوتا ہے۔ اصل میں یہ دو شخص تھے ایمیلی ارکمان اور الکزنڈرے شتریان۔ دونوں مل کر لکھتے تھے اور افسانوں اور ڈراموں پر مصنف کا نام دونوں ناموں کے ایک ایک جز کے بیچ میں لسانی الحاق لگا کر لکھا جاتا تھا۔ ہوتے ہوتے یہ نام اس قدر مشہور ہو گیا کہ بیرونی ممالک تو الگ رہے خود فرانس میں ایک ہی شخص کا نام سمجھا جانے لگا۔ ارکمان شتریان کا جو افسانہ ہم ذیل میں درج کر رہے ہیں۔ اس کے متعلق بعض نقادوں کا خیال ہے کہ ایچ جی ویلس کو اپنے پُراسرار اور عجیب و غریب سائنٹی فک افسانوں کا خیال اسی افسانے سے پیدا ہوا۔ (اڈیٹر)

جولائی ۱۸۳۵ء کا انتیسواں دن تھا۔ کیسپر بوک جو موضع ژرن ولر کا ایک گلہ بان تھا، اپنے کتے کو ساتھ لیے تقریباً رات کے نو بجے برگو ماسٹر پیٹروسے کے ہاں تیز تیز قدم رکھتا ہوا آیا۔ پیٹروسے ابھی رات کے کھانے سے فارغ ہوئے تھے اور کھانے کو ہضم کرنے کے لیے کرسنوالر کا ایک گلاس پی رہے تھے۔

برگو ماسٹر (صدر بلدیہ) دُبلے پتلے لمبے قد کے آدمی تھے۔ مونچھیں بھوری اور لمبی تھیں۔ پہلے فوج میں کسی اچھے عہدے پر تھے۔ طبیعت کے نیک تھے، مگر فرائض کی بجا آوری میں بہت سخت تھے۔ لوگ ان کے اشاروں پر چلتے تھے۔ گلہ بان گھبرایا ہوا تھا۔ آتے ہی زور سے بولا "برگو ماسٹر" (صدر بلدیہ) لیکن پیٹروسے نے ماتھے پر بل ڈال کر اسے روکا اور بولا "کیسپر بوک، تمیز سیکھو، اپنے سر سے ٹوپی اتارو، اپنے کتے کو باہر نکالو، اپنے حواس ٹھیک کرو، پھر جو کچھ تمھیں کہنا ہے اس طرح صاف صاف کہو، کہ میں سمجھ سکوں۔"

کیسپر اپنے کتے کو ساتھ لیے ہوئے باہر گیا اور پھر ہاتھ میں ٹوپی لیے ہوئے فوراً ہی واپس آیا۔ اسے دیکھتے ہی پیٹروسے بولے "ہاں اب کہو، کیا کہنا چاہتے ہو۔"

"برگو ماسٹر! آج بھوت پھر گیرسٹین کے کھنڈرات میں نظر آیا۔"

"یہ کیا خبط ہے کیسپر، خدا جانے کیا دیکھ آئے ہو، کیا تم نے خود اپنی آنکھوں سے بھوت کو دیکھا ہے؟"

"ہاں برگو ماسٹر! میں نے خود اپنی آنکھوں سے بھوت کو دیکھا ہے۔"

"وہ کیا تھا؟"

"وہ ایسا تھا جیسے ایک چھوٹے قد کا آدمی ہوتا ہے۔"

"ا جام خور جلے [illegible] تھا بھوت کو [illegible]"

کہا [illegible] ہم [illegible] جا رہا ہوں، تم مجھ سے جھاڑیوں کے پاس آ کر ملو۔"

موسم بہت خوش گوار تھا۔ پیٹروسے ابھی گاؤں کے گرجا گھر کے پیچھے ہی پہنچا تھا کہ کیسپر اور گورنر تیز تر چلتے ہوئے اس سے آکر مل گئے۔ گورنر کی تلوار اس کے پہلو میں لٹکی ہوئی تھی۔

وہ تینوں گیرسٹین کے کھنڈرات کی طرف جا رہے تھے۔ یہ کھنڈرات گاؤں سے اتنے فاصلے پر تھے کہ بیس منٹ میں ٹہلتے ہوئے وہاں تک پہنچ سکتے تھے۔ ایک نمایاں خصوصیت ان کھنڈرات کی وہ سیڑھیاں تھیں جو چٹان کاٹ کر بنائی گئی تھیں۔ عام چکردار سیڑھیوں کے برخلاف بجائے متحد المرکز ہونے کے اس کھوہ کی چکردار سیڑھیوں کی چوڑائی زیادہ ہوتی جاتی تھی۔ اس طرح کہ کھوہ کی سطح تک پہنچتے پہنچتے وہ دہانے سے تنگ ہو گئی تھی۔ ممکن ہے کہ یہ فن تعمیر کا کوئی کمال ہو یا کسی وہم میں اس کی تعمیر کا راز پنہاں ہو۔ خیر اس کی اس بناوٹ سے ہمیں کیا

خاص تعلق نہیں۔ غور طلب بات یہ ہے کہ کھوہ میں ایک مبہم سی سرسراہٹ کی آواز پیدا ہو رہی تھی اور اوپر بجری پر چلتے ہوئے راگیر کے پیروں کی چاپ، ہوا کی سنسناہٹ، پتوں کی کھڑکھڑاہٹ یہاں تک کہ راستہ سے گزرنے والوں کی باتیں بھی وہاں صاف سنائی دیتی تھیں۔

کھوہ کے پاس پہنچتے ہوئے بیٹرو سے نے مسکراتے ہوئے کہا "مجھے تو یہاں کوئی بھوت ووت نظر نہیں آتا۔"

گورنر بھی بولا "جی ہاں یہاں تو کوئی بھی نہیں ہے۔"

گلہ بان بولا "ہے کیوں نہیں، غار کے اندر بیٹھا ہوگا!"

رات خاموش اور پرسکون تھی۔ چاند نکلا ہوا تھا۔ پھولوں کی خوشبو ہوا کے ساتھ دور دور تک پھیل رہی تھی۔ کھوہ کے دہانے پر پہنچ کر تینوں رک گئے۔ یہاں اندھیرا تھا، کچھ نظر نہیں آ رہا تھا۔ بیٹرو سے بولے "بڑی غلطی ہوگئی، موم کی دو ایک بتیاں۔ لیتے آتے۔ کیسپر تم راستہ جانتے ہو۔ آگے چلو، ہم لوگ تمھارے پیچھے چلیں گے۔"

اس تجویز پر بے چارہ گلہ بان بہت گھبرایا۔ اس کا بس چلتا تو دُم دبا کے پیروں بھاگتا۔ اس کی قابل رحم حالت دیکھ کر بیٹرو سے کو ترس آگیا وہ ہنس کر بولا "اچھا یہنس تم ہی رہنمائی کرو۔ کیسپر کا تو ڈر کے مارے دم نکلا جا رہا ہے۔"

گر۔ مگر برگو ماسٹر تمھیں تو معلوم ہی ہے کہ کچھ سیڑھیاں ٹوٹی ہوئی ہیں، ہم آگے بڑھے تو کہیں اندھیرے میں گر نہ پڑیں!"

بیٹرو سے نے پھر کیسپر کی طرف رُخ کیا "اچھا تو کیسپر پھر تم اپنے کتے ہی کو بھیجو۔"

گلہ بان نے اپنے کتے کو آواز دی۔ اسے سیڑھیاں دکھائیں اور اسے آگے بھیجنے کی کوشش کی، مگر وہ ایک قدم بھی آگے نہ بڑھا۔

جب اور کوئی صورت کاربرآری کی نہ دیکھی تو یہنس کو ایک ترکیب سوجھی وہ بولا "برگو ماسٹر! اگر آپ کھوہ میں اپنی بندوق داغیں تو کیسا رہے گا!"

بیٹرو سے کے چہرے پر رونق آگئی "ارے ہاں، تمھیں خوب سوجھی بندوق داغنے سے کم سے کم کھوہ کے اندر کچھ نظر تو آ جائے گا!"

بغیر کسی پس و پیش کے اس بے باک آدمی نے اپنی بندوق سنبھالی۔ ان صوتی اثرات کی وجہ سے جن کا ذکر اوپر کیا گیا ہے بھوت یا بدمعاش یا جو کوئی بھی کھوہ کے اندر تھا وہ سب باتیں سن رہا تھا جو لوگ آپس میں کر رہے تھے، بندوق چھوڑنے کے ذکر سے وہ گھبرایا اور اپنی باریک اور تیز آواز میں اس نے کھوہ میں سے پکار کر کہا "بندوق نہ چھوڑنا میں خود اوپر آ رہا ہوں۔"

تینوں محاصرہ کرنے والے ایک دوسرے کا منھ تکنے لگے۔ صدر بلدیہ نے اپنے اکھڑ لہجہ میں چیخ کر کہا "بدمعاش جلد باہر نکل ورنہ میں گولی مار دوں گا۔"

اب کھوہ میں سے کسی کے پیروں کی چاپ سنائی دینے لگی اور دو چار پتھر ادھر ادھر لڑھکتے ہوئے معلوم ہوئے۔ کھوہ تقریباً ساٹھ فٹ گہری تھی اس لیے آنے والے کو قدرتی طور پر کچھ دیر لگی۔

بیٹرو سے سوچنے لگا، یہ شخص ضرور کوئی بدمعاش ہے۔ آخر اس اندھیری کھوہ میں چھپے بیٹھے رہنے کے معنی کیا۔ اب ایک دُھندلا دُھندلا سا سایہ کھوہ میں سے آگے بڑھتا ہوا نظر آیا۔ ہوتے ہوتے ایک دُبلا پتلا مختصر سا سرخ بالوں والا آدمی نظر آیا۔ رنگ زرد، آنکھیں چمکتی ہوئی بال بکھرے ہوئے، کپڑے پھٹے ہوئے۔ وہ اپنے محاصرہ کرنے والوں کے سامنے آتے ہی بولا، "بدبختو! تمھیں کیا حق حاصل ہے کہ تم یہاں آکر میری تحقیقات میں رخنہ ڈالو۔"

مگر یہ تحکمانہ گفتگو اس چھوٹے سے چیتھڑے لگے ہوئے آدمی پر کچھ عجیب سی معلوم ہو رہی تھی۔ برگو ماسٹر نے طیش میں آکر کہا "فوراً بتاؤ کہ تم کون ہو؟ تمھیں ثابت کرنا پڑے گا کہ تم مجرم نہیں ہو، ورنہ تمھیں سخت سزا دی جائے گی!"

"ارے بھائی کیسا جرم، کیسی سزا۔ یہ سب کیا بکواس ہے!"

"بکواس نہیں ہو، یہ حکم ہے میں یہاں کا برگو ماسٹر (صدر بلدیہ) ہوں یہ کانسٹیبل ہے، یہ گلہ بان ہے۔ تمھیں میرے سوالوں کا جواب دینا ہوگا اور بتانا پڑے گا کہ تم کون ہو اور یہاں کیوں چھپے ہوئے ہو۔ اس کے بعد ہم فیصلہ کریں گے کہ تمھارے ساتھ کیا سلوک کیا جائے۔"

"ارے خدا کے بندو، تم یہاں سے چلے جاؤ، مجھے کسی سوال کے جواب دینے کی فرصت نہیں ہے۔"

اس پر بیٹرو سے نے اس کا بازو پکڑ کر آگے کی طرف دھکیلتے ہوئے یہنس گورنر سے کہا "کانسٹیبل اس آدمی کو لے جا کر قیدخانہ میں بند کر دو۔"

اس مختصر سے آدمی نے جہاں تک اس سے ہو سکا خود کو آزاد کرانے کی کوشش کی، مگر جب کچھ بس نہ چل سکا تو اس نے برگو ماسٹر سے کہا

"اچھا مجھے چھوڑ دو، معلوم ہوتا ہے مجھے وحشیانہ طاقت کے سامنے جھکنا پڑے گا۔ چلو میں تمھارے ساتھ چلونگا۔ چاہے جہاں لے چلو۔"

اب برگو ماسٹر بھی کچھ نرم پڑے۔ انھوں نے اس کا بازو چھوڑ دیا اور حکم دیا کہ ہمارے ساتھ آگے آگے چلو۔

گاؤں پہنچکر کانسٹیبل قیدخانہ کی کنجی لے آیا اور قیدی کو اس میں بند کرکے دو بڑے بڑے تالے ڈال دیے۔

اگلے دن صبح نو بجے کے قریب ہنس گورنر چار آدمی ساتھ لے کر قیدخانہ میں پہنچا تاکہ قیدی کو عدالت میں پیش کرے لیکن وہ یہ دیکھ کر حیران رہ گیا کہ قیدی وہاں موجود نہ تھا ادھر اُدھر دیکھنے سے پتہ چلا کہ قیدی نے رات میں کسی وقت اپنے گلوبند کا ایک سرا روشن دان کے جنگلے میں باندھا اور دوسرے سرے سے اپنے گلے میں پھندا لگایا اور لٹک گیا۔ یہ لوگ قیدی کو اس حالت میں چھوڑ کر سیدھے برگو ماسٹر کے پاس پہنچے اور اسے اس واقعہ سے آگاہ کیا۔

برگو ماسٹر جج اور ڈاکٹر کو ہمراہ لے کر قیدخانے پہنچے۔ قانون کے مطابق واقعہ کی تفصیل تحریر میں لائی گئی۔ گواہوں کے دستخط ہوئے اور اجنبی قیدی کی لاش کو قریب کے میدان میں دفن کر دیا گیا۔

اب سنیے، اس واقعہ کے تقریبًا تین ہفتے بعد میں پیٹر دسے کے ہاں پہنچا۔ وہ میرے چچا نا د بھائی تھے اور مجھے بہت عزیز رکھتے تھے۔ ہم لوگ دوپہر کا کھانا کھا رہے تھے اور ادھر اُدھر کی باتیں ہو رہی تھیں۔ ان ہی باتوں کے دوران میں انھوں نے مجھے وہ سارا قصہ سُنایا جو میں نے اوپر درج کیا ہے۔

میں نے کہا "بھائی، مجھے یہ واقعہ بہت ہی عجیب معلوم ہوتا ہے۔ آخر اس شخص کے متعلق آپ کو کچھ اور بھی معلوم ہوا؟"

پیٹر دسے:۔ نہیں مجھے کچھ اور معلوم نہیں ہو سکا۔

میں:۔ نہ یہ معلوم ہو سکا کہ آخر کھود میں گھسے رہنے سے اس کا مقصد کیا تھا۔

پیٹر دسے:۔ نہیں کچھ معلوم نہیں ہو سکا۔

کھانے کے بعد میں اس عجیب واقعہ کے متعلق بڑی دیر تک سوچتا رہا۔ کچھ عجیب افسردگی سی اس واقعہ نے مجھ پر طاری کر دی تھی۔ میں سوچنے لگا کہ بعض انسان اس دنیا میں آتے ہیں اور چلے جاتے ہیں جیسے چمن میں پھول کھلتے ہیں اور مرجھا جاتے ہیں۔ نہ ان کا کوئی نشان باقی رہتا ہے اور نہ انھیں کوئی یاد کرتا ہے۔

شام کو میں نے پیٹر دسے سے کہا "مجھے یہ بتایئے کہ گرسٹین کے کھنڈرات یہاں سے کتنی دور ہیں؟"

پیٹر دسے نے جواب دیا "کیا تم وہاں جانا چاہتے ہو۔ دور نہیں ہیں، ٹہلتے ٹہلتے چلے جاؤ، زیادہ سے زیادہ بیس منٹ میں پہنچ جاؤ گے مگر ایک دقت ہے کہ آج میں تمھارے ساتھ نہ چل سکوں گا، اس لیے کہ کونسل کی میٹنگ ہے اور مجھے اس میں جانا ہے۔"

میں نے کہا "کچھ ہرج نہیں، میں پوچھتے پوچھتے چلا جاؤں گا۔"

"پوچھنے پاچھنے کی کیا ضرورت ہے، ہنس گورنر کو ساتھ لیتے جاؤ۔" یہ کہہ کر پیٹر دسے نے ملازم کو آواز دی اور اس سے کہا "کیتھل جاؤ ہنس گورنر کو بلا لاؤ۔ جلدی کرو، مجھے فوراً جانا ہے۔"

ہنس چند منٹ بعد آگیا۔ پیٹر دسے نے اسے ہدایت کی "دیکھو ہنس، کرسچین کے ساتھ گرسٹین چلے جاؤ۔ انھیں کھنڈرات کے دیکھنے کا بڑا شوق ہے۔"

ہم لوگ جب وہاں پہنچے تو کچھ عجیب اداسی سی چھائی ہوئی تھی ممکن [illegible]

نہیں آیا، انسان بہت ڈرتے ہیں۔ ان کا خیال ہے کہ بھوت پھر کھود میں واپس پہنچ گیا ہے۔"

اب ہم لوگ زینے پر سے نیچے اترنے لگے، ابھی دو تین سیڑھیاں اترے تھے کہ میں نے یہ محسوس کیا جیسے میرے پیر سے کوئی چیز لگی۔ جھک کر دیکھا تو ایک چینی کا گلدان سا تھا جو شاید میری ٹھوکر سے ٹوٹ گیا تھا اور سفید سفید کوئی چیز دو ڈھائی فٹ کے فاصلے پر پڑی تھی۔ یہ سفید چیز ایک کاغذ تھا جس پر کچھ عبارت بہت صاف خط میں لکھی ہوئی تھی۔ مگر یہ عبارت پوری نہیں تھی۔ معلوم ہوتا ہے اس کاغذ کا ایک حصہ اور تھا اور میرے ہاتھ کاغذ کا وہ حصہ لگا جس پر عبارت کا آخری جز تھا۔ کاغذ کے دوسرے ٹکڑے کو بہتیرا ڈھونڈا کہیں نہ مل سکا۔ میں اس خط کی عبارت حرف بہ حرف نیچے لکھتا ہوں:۔

اس سے میرے خود صوتی آلے سے دو فائدے حاصل ہوئے ہیں۔ ایک تو یہ کہ وہ آواز کو بہت زیادہ بڑھا دیتا ہے اور ایسی آوازیں بھی سن سکتا ہے جن کو کوئی انسان سن نہیں سکتا۔ دوسرے یہ کہ وہ کان میں کوئی ایسی چیز داخل نہیں ہونے دیتا جس سے مشاہدہ کرنے والا پریشان ہو۔ میرے مالک! آپ مشکل ہی سے اس مسرت کا اندازہ لگا سکتے ہیں جو ہزاروں لاکھوں نازک سے نازک اور نا قابلِ ادراک آوازوں کے سننے اور ان کا ایک دوسرے سے فرق محسوس کرنے سے حاصل ہوتی ہے۔ بلبل کی طرح شہد کی مکھی بھی اپنے گیت گاتی ہے۔ بڑھئی کا خوش الحان پرندہ ہے۔ مثلاً لمبی گھاس کی چھپانے والا ابابیل ہے۔ یہ دریافت فلسفہ کے نقطۂ نظر سے جو ہمارے سامنے عالمگیر زندگی کا تصور پیش کرتا ہے بہت ہی اہم ہے۔ یہ امر کس قدر حوصلہ افزا ہے کہ اس قدر مصیبتیں اٹھانے کے بعد اور تنگ دستی اور عسرت کی تکلیفیں برداشت کرنے کے بعد آخر کار ہماری محنت و مشقت کا پھل مل گیا۔ تہہ دل سے اس خدائے لایزال کا شکر ادا کرنا چاہیے جس نے انتہائی چھوٹے چھوٹے کیڑوں کی یہ دنیا بسائی ہے اور اس کی رونق اور شان ہم پر ظاہر کی ہے۔ شکر گزاری کے آنسوؤں سے ہماری آنکھیں تر ہیں۔ ہمیں یہ فخر حاصل ہے کہ ہم نے نسلِ انسانی کو نئی مسرتیں بخشیں اور اس کی ترقی میں بیش بہا مدد دی۔ حقیقت یہ ہے کہ میرے خود صوتی آلے کے کارنامے بہت ہی اہم ہیں جن کی وضاحت سائنٹفک ذرائع سے کی جا سکتی ہے۔ جس طرح دوربین ہماری نظروں کے سامنے ایسے بیشمار عالم پیش کر دیتی ہے جو خلا میں ہم آہنگی کے ساتھ اپنی دوری حرکت کے عمل کو انجام دے رہے ہیں، بالکل اسی طرح میرا خود صوتی آلہ قوتِ سامعہ کو امکانی حدود سے بہت آگے پہنچا دیتا ہے۔ مثلاً خون کی روانی سے تو آپ واقف ہیں اس آلے کی مدد سے آپ خون کی روانی کی آواز کو جوش اور تیزی کے ساتھ دوڑتے ہوئے چشمے کے پانی کی آواز کی طرح صاف سن سکتے ہیں۔ اگر نبض میں خفیف سی ناہمواری ہو اور خون کی نالیوں میں کوئی معمولی سی بھی مزاحمت واقع ہو جائے تو آپ اسے فوراً معلوم کر لیں گے، بالکل اسی طرح جیسے آپ ایک تیز بہتی ہوئی ندی کے پانی کی رکاوٹ کو اس وقت محسوس کر لیتے ہیں جب وہ کسی چٹان سے ٹکراتا ہے۔ یہ علم النفس اور علم الامراض کی ترقی کے سلسلے میں ایک بڑا اہم قدم ہے۔ صرف یہی نہیں اگر آپ زمین سے کان لگائیں تو آپ گرم معدنی پانی کی آواز سن سکتے ہیں حالاں کہ وہ انتہائی گہرائیوں میں ہے۔ آپ اس پانی کے بہاؤ کا اور اس کی راہ میں کسی رکاوٹ کا بھی صحیح صحیح اندازہ کر سکتے ہیں۔ آپ کسی تحت الارض تہ خانہ میں اتر جائیے جو خاص طور پر اس طرح بنایا گیا ہو کہ اس میں کافی مقدار آوازوں کی فراہم ہو سکے، پھر رات کو ہر طرف خاموشی چھائی ہو اور کرۂ ارض کی اندرونی آوازوں میں خلل ڈالنے والی کوئی چیز نہ ہو، اس وقت قدرت کے نغمہ و ساز کے سربستہ راز آپ پر منکشف ہوں گے۔ میرے مالک! مجھے اپنے ارضیاتی مشاہدات سے معلوم ہوا ہے کہ لاوا یا پگھلے ہوئے آتشیں مادے کے بھڑکنے اور بلبلے کی آواز اور اس کے کھولتے ہوئے اجزائے ترکیبی کا شور ہی دہشت ناک اور پُر جلال ہے۔ اس سے جو کیفیت میرے دل پر طاری ہوئی اس کا مقابلہ ستارہ شناس کے ان احساسات سے کیا جا سکتا ہے جو اس کے دل میں اپنے شیشے کے گولے میں لامتناہی فضائے بسیط کو دیکھ کر پیدا ہوتے ہیں۔ اس کے باوجود ان تجربات کے متعلق ابھی مزید غور و فکر اور تحقیق و تدقیق کی ضرورت ہے۔“

یہاں خط ختم ہو گیا۔ میری عجیب حالت تھی۔ ایسا معلوم ہو رہا تھا، جیسے میرا دماغ مختل ہو گیا ہے۔ یہ میں کس پاگل کی بکواس پڑھ رہا تھا یا کسی تخلیقی اور اختراعی قوتوں کے مالک ذہن کی نہیں، کے وجدان اور الہام کے عملی صورت میں ظہور کا بیان تھا۔ کھوہ کی تہہ میں رہنے والا، بھوک اور پیاس کے حملے برداشت کرنے والا شاید خدا کے ان برگزیدہ بندوں میں تھا جن کو خالقِ ارض و سما نسلِ انسانی کی فلاح و بہبود کے لیے اس سرزمین پر بھیجتا رہتا ہے۔

آخر سینبس گورنر نے میرے شانے پر ہاتھ رکھ کر کہا، ”آپ کیا سوچ رہے ہیں۔ اب چلیے، بہت دیر ہو گئی ہے۔ برگوماسٹر کبھی کے کونسل سے آگئے ہوں گے۔“

میں نے خط کے کاغذ کو ہاتھ سے مسلتے ہوئے کہا، ”ہاں چلو، بے شک دیر ہو گئی ہے۔“

واپسی میں میئر دے ہمیں کونسل سے آتے ہوئے مل گئے، کہنے لگے ”کہو کرسچین، اس احمق کی بابت کچھ اور باتیں معلوم ہوئیں؟“

میں نے کہا ”نہیں، مجھے اور کچھ معلوم نہیں ہو سکا۔“

میئر دے بولے ”معلوم ہی کیا ہوتا، میرا خیال تو یہ ہے کہ وہ کوئی دیوانہ تھا اور کسی پاگل خانہ سے بھاگ آیا تھا۔ اس نے اچھا کیا کہ خود کو پھانسی دے لی۔ جب انسان کسی مصرف کا نہ رہے تو اس کے لیے یہی سب سے بہتر صورت ہے۔“

(سید ابو الانشا)

کوائفِ طبیّہ

طبِّ یونانی کی طرف سے سرد مہری

مرکزی حکومت اور وزارتِ صحت سے مسلسل احتجاج اور مطالبہ کے باوجود اب تک طب یونانی کے لیے کوئی بہتری کی صورت نہیں پیدا ہوئی، حالانکہ آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس کی طرف سے برابر اس سلسلہ میں عرضداشتیں اور ریزولیوشن بھیجے جاتے ہیں، مرکزی حکومت کے وزراء کو لکھا جا رہا ہے کہ طب یونانی کو سرکاری طور پر تسلیم کیا جائے۔ اس کی تحقیق و ترقیات کے مناسب انتظامات کیے جائیں اور دوسرے پانچ سالہ پلان میں طب یونانی کو بھی شامل کیا جائے، لیکن اب تک حکومت کی پالیسی میں کوئی تبدیلی نہیں ہوئی، بلکہ دوسری دیسی طبوں کے مقابلہ میں بھی طبِ یونانی کو نظرانداز کیا جا رہا ہے۔ دوسرے پانچ سالہ پلان میں دیسی طبّوں کی ترقی کے لیے جو رقم رکھی گئی ہے وہ بھی آیورویدک وغیرہ کے لیے مخصوص کر دی گئی ہے اور اس میں طب یونانی کا کوئی حصہ نہیں رکھا گیا۔ اس سلسلہ میں وزیرِ صحت، وزیرِ پلاننگ اور دوسرے ذمہ داروں کو مسلسل توجہ دلائی جا رہی ہے کہ دوسرے پانچسالہ پلان میں آیورویدک کی طرح طبِ یونانی کے کالج اور شفاخانے بھی ہر جگہ کھولنے کا بندوبست کیا جائے، مگر ہنوز روزِ اوّل ہے اور ابھی تک حکومت نے کوئی قدم بھی طبِ یونانی کی بہتری کے لیے نہیں اُٹھایا جس کی وجہ سے حاملین و ہمدردانِ طب یونانی کو صد درجہ فکر اور تشویش ہے اور اندیشہ کیا جا رہا ہے کہ حکومت اس طرح مسلسل طب یونانی کو نظرانداز کر کے ہمیشہ کے لیے ختم کر دینا چاہتی ہے۔ حکومت کو اس بارے میں اپنی پوزیشن کو صاف کر دینا چاہیے۔ اگر واقعی وہ یہ طے کر چکی ہے کہ طب یونانی کو اب ہندوستان میں زندہ نہیں رہنا چاہیے، یا طب یونانی کے لیے اب اس ملک میں کوئی گنجائش نہیں ہے، تو اسے اپنی پالیسی کا کھُل کر اعلان کر دینا چاہیے، تاکہ یہ گومگو کی پالیسی ختم ہو کر عوام اور ہمدردانِ طبِ یونانی کو واضح طور پر حکومت کے رُجحانات کا علم ہو جائے اور دنیا یہ جان لے کہ مسیح الملک حکیم اجمل خاں مرحوم کے جنگِ آزادی کے ساتھی آزادی کے بعد کس طرح اپنے ان وعدوں سے پھر گئے ہیں، جو مسیح الملک مرحوم سے آزاد ہندوستان میں طب یونانی کی ترقی کے لیے کیے گئے تھے۔

کشمیر میں بھی طبِ یونانی کو نظرانداز کیا جا رہا ہے

یہ بات کس قدر حیرت انگیز ہے کہ حکومتِ جموں و کشمیر نے آیورویدک کی تحقیق و ترقی کے لیے آیورویدک ڈائرکٹر اور ڈپٹی ڈائرکٹر مقرر کر کے ایک مستقل شعبہ قائم کر دیا ہے، جو وزارتِ صحت کے ماتحت کام کر رہا ہے، لیکن طبِ یونانی کو قطعاً نظرانداز کر دیا گیا ہے اور طبِ یونانی کی تحقیق و ترقی کے لیے کوئی قدم نہیں اُٹھایا گیا حالانکہ کشمیر میں اکثریت طب یونانی کی طرف رُجحان رکھتی ہے اور کشمیر کے ہر علاقے میں اطباء اور یونانی دواخانے موجود ہیں، نیز اس سلسلہ میں آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس کی طرف سے چند بار حکومت کو توجہ بھی دلائی گئی ہے اور اب پھر کشمیر کے وزیرِ صحت جناب غلام محمد صادق صاحب کو توجہ دلائی جا رہی ہے کہ حکومتِ کشمیر کی وزارتِ صحت کی طرف سے طبِ یونانی کے ساتھ جو سوتیلی ماں کا سا برتاؤ ہو رہا ہے اُسے ختم کیا جائے اور طبِ یونانی کی ریسرچ اور ترقی کے لیے بھی ایک ڈائرکٹر اور ڈپٹی ڈائرکٹر مقرر کر کے ایک مستقل یونانی شعبہ قائم کیا جائے، مگر ابھی تک حکومتِ کشمیر نے اس طرف کوئی توجہ نہیں کی۔ ہم کشمیر کے وزیرِ اعظم جناب بخشی غلام محمد صاحب اور وزیرِ صحت جناب غلام محمد صادق صاحب کی توجہ اس طرف مبذول کراتے ہیں اور اُن کو درخواست کرتے ہیں کہ وہ پہلی فرصت میں کشمیر کے اندر طبِ یونانی کی تحقیق و ترقی کی طرف کوئی عملی قدم اُٹھائیں اور کشمیر کے ہر شہر اور قصبہ میں یونانی شفاخانے قائم کرنے کا بندوبست کریں، تاکہ کشمیر کے عوام جو طب یونانی کے ساتھ دلی تعلق ...

جب یہ اصول تسلیم کر لیا گیا ہے کہ عوام کی تمام ضروریات کی چیزوں کو ہر قسم کے ٹیکس سے مستثنیٰ رکھا جائے گا، تو یہ بات انتہائی افسوسناک ہے کہ دیسی ادویہ اور جڑی بوٹیاں جو عوام کی ہر وقت کی ضروریات کی چیزیں ہیں، اُن پر سیل ٹیکس لگا دیا جائے۔ چنانچہ آل انڈیا یونانی طبّی کانفرنس نے سیل ٹیکس کمشنر کو اس طرف توجہ دلائی ہے کہ وہ دیسی دواؤں کو سیل ٹیکس کی زد سے بچائیں، تاکہ دیسی ادویہ کی ترقی میں رکاوٹ نہ پیش آئے اور غیر ممالک کی دواؤں کے مقابلہ میں دیسی دواؤں کو عوام آسانی کے ساتھ سستی قیمت پر خرید کر فائدہ اُٹھا سکیں۔ اُمید ہے کہ سیل ٹیکس کمشنر صاحب اور حکومت اس معقول مطالبہ پر سنجیدگی سے غور کر کے دیسی دواؤں کو سیل ٹیکس سے مستثنیٰ کر دے گی اور دیسی دواؤں کو ترقی کا موقع دے گی۔

اِن مشکلات کا حل

اس وقت جو مشکلات اور دشواریاں طب یونانی اور اس کے حاملین کو درپیش ہیں، انھوں نے

ہمدردمند طب یونانی کو نہایت افسردہ اور سراسیمہ بنا رکھا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ یہ وقت طب یونانی کے لیے نہایت اہم اور نازک ہے اور دراصل اہلِ فن کی ہمت اور فراست کے امتحان کا وقت ہے۔ اگر اس موقع پر جرأت اور سمجھداری سے کام لیا گیا تو کشتیٔ طب کو بھنور سے نکالا جاسکتا ہے اور اگر باہمی انتشار اور انجمنوں کے چکر میں پڑ کر وقت کو ضائع کیا گیا تو درپیش خطرات کا مقابلہ دشوار ہوگا اور مقدرات پورے ہو کر رہیں گے۔ ایسی صورت میں جبکہ حکومتِ وقت کی نظریں بالکل پھری ہوئی ہیں اور مسلسل چیخ و پکار بھی اب تک حکومت کو متوجہ نہیں کرسکی ہے، صرف حکومت پر ہی بھروسہ کرکے بیٹھے رہنا اور خود اپنے عمل اور جدوجہد سے حالات کو بدلنے کی کوشش نہ کرنا انتہائی خطرناک کھیل ہے۔ آج یہ بات دیکھی جارہی ہے کہ حکومت کسی بھی چھوٹی یا بڑی بات کی طرف اس وقت ہی توجہ کرتی ہے، جب یہ محسوس کرلیتی ہے کہ مطالبہ کرنے والوں میں کچھ جان اور دم ہے اور جب وہ سمجھ لیتی ہے کہ اس کے سامنے مطالبات رکھنے والے کمزور نکمّے اور بے عمل ہیں تو وہ اس طرف دھیان بھی نہیں دیتی۔ اس سے انکار نہیں کیا جاسکتا کہ آج بدقسمتی سے اطبا پر جمود اور بے عملی طاری ہے۔ خود کسی بات کو سوچنے اور کرنے کے لیے تیار نہیں اور جب ان کے سامنے کوئی عملی بات رکھی جاتی ہے تو اس میں طرح طرح کے نقائص اور خامیاں نکال کر اعتراضات اور نکتہ چینیاں شروع ہو جاتی ہیں۔ یہ بات یقیناً افسوس ناک ہے کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس نے اس سلسلہ میں جو عملی اقدامات کیے ہیں اُن کو اطبا اور طبی جماعتوں نے خاطر خواہ طریقہ پر اپنا کر اُن پر چلنے کی کوشش نہیں کی اور ابھی تک غور و فکر اور مشوروں کی الجھنوں میں پھنسے ہوئے ہیں۔ اگرچہ یہ امر قابلِ اطمینان ہے کہ آل انڈیا یونانی طبی کانفرنس نے تنظیم اطبا کے سلسلہ میں ابتدائی ممبر سازی وغیرہ کی جو مہم شروع کی ہے وہ ہندوستان کے بیشتر حصّوں میں جاری ہوگئی ہے اور مخلص کارکن اطبا برابر ابتدائی ممبر سازی کی کاپیاں منگا کر ممبر بنا رہے ہیں۔ بہت سی مقامات پر مقامی کمیٹیاں بھی بن رہی ہیں اور اُمید ہے کہ یہ طریقہ بہتر ثابت ہوگا، لیکن ہم تمام اطبا اور خاص طور پر صوبائی اور اضلاعی طبی جماعتوں سے زور دے کر یہ عرض کریں گے کہ اس اہم موقع کو ہاتھ سے نہ جانے دیں اور پہلی فرصت میں کانفرنس کے پروگرام کے مطابق از سرِ نو ابتدائی ممبر سازی کے بعد ابتدائی کمیٹیاں بنائیں اور ان مقامی کمیٹیوں سے منتخبہ ممبران پر اضلاعی اور پھر صوبائی جماعتیں قائم کریں تاکہ پورے ہندوستان میں اطبا کی بہترین تنظیم ہو کر مضبوط جماعتیں قائم ہوں اور پھر مشترکہ اور متحدہ محاذ قائم کرکے قوت کے ساتھ اپنے مطالبات کو حکومت کے سامنے رکھا جائے تو ضرور حکومت طبِ یونانی کی طرف توجہ دینے پر مجبور ہوگی۔

حکیم تصدّق حسین صاحب مرادآبادی کا انتقال پُرملال

دہلی۔ صدر الاطبا جناب حکیم محمد الیاس خاں صاحب صدر جامعہ طبیہ دہلی نے حکیم تصدق حسین کے انتقال پر مندرجہ ذیل تعزیتی بیان اخبارات کو دیا ہے: "جناب حکیم تصدق حسین صاحب طبیب شفاء مرادآباد کے انتقال کی خبر سُن کر مجھے بہت صدمہ اور رنج ہوا۔ حکیم تصدق حسین میرے مدرسہ طبیہ کے ساتھی اور استاذی حاذق الملک حکیم عبدالمجید خاں صاحب مرحوم کے خاص شاگردوں میں سے تھے اور یوپی کے مغربی اضلاع میں مرادآباد میں رہ کر حاذق الملک حکیم عبدالمجید خاں صاحب اور مسیح الملک حکیم اجمل خاں صاحب مرحوم کے مشن کے مطابق طب یونانی کی خدمت فرما رہے تھے اور انھوں نے پبلک کی خدمت کے لیے اپنے آپ کو بالکل وقف کر دیا تھا، حتیٰ کہ اپنی بیماری کے زمانہ میں بھی انتقال کے دن تک مریضوں کو دیکھتے رہے اور خدمت کرتے کرتے ہی اپنی جانِ عزیز جان آفریں کے سپرد کردی۔ حکیم تصدق حسین صاحب کے انتقال سے طبی دنیا ایک ماہرِ طب کی فیوض و برکات سے محروم ہوگئی۔ اللہ مرحوم کو اپنے جوارِ رحمت میں جگہ عطا فرماکر مغفرت کرے۔ میں تمام اطبا اور ہمدردانِ فن سے اپیل کرتا ہوں کہ مرحوم کی مغفرت کے لیے دعا کریں اور اطبا سے خاص طور پر میں یہ کہتا ہوں کہ وہ مرحوم کے خلوص اور جذبۂ خدمت کو اپنا کر طب یونانی سے پبلک کو فیضیاب کریں۔ میں حکیم صاحب مرحوم کے پسماندگان و اقربا کی خدمت میں اپنی پرخلوص تعزیت پیش کرتا ہوں۔"

سعالین

حکیم غبار بھٹی

عمل پیرا ہے اب فصلِ تداخل
طبیعت مضمحل رہتی ہے بالکل

یکایک بڑھ گیا نزلے کا ہے زور
سکوں آتا نہیں دل کو کسی طور

برابر آتی ہیں چھینکوں پہ چھینکیں
کہاں تک فصل کی حالت کو چھینکیں

صبح کو رہتا ہے منہ پھیکا پھیکا
یہ نزلہ ہو گیا ہے روگ جی کا

کوئی تو رات بھر کرتا ہے کھوں کھوں
لیا کرتا ہے سانسیں کوئی سوں سوں

اٹک جاتا ہے بلغم حنجرے میں
کھٹک رہتی ہے ہر دم نرخرے میں

ہے سر میں بوجھ، سینہ بھاری بھاری
کراہاتیں ہیں بلغم کی یہ ساری

الگ ہونے لگے ہیں جوڑ سے جوڑ
نہیں کرتی، مگر کوئی دوا توڑ

بجائے چائے جوشاندہ ہیں پیتے
لعوقیں چاٹ کر ہیں لوگ جیتے

بنفشہ اور ملیٹھی اور بادام
[illegible]

نہیں تھمتی، رواں ہے ناک سُرسُر

تداخل سے ہے سب کا ناک میں دم

سعالیں ہے مگر اکسیر اس میں

ہوا ہے بند نزلہ اس سے جاری
طبیعت یں ہے چھ چھ جو سواری

نکل آیا ہے وہ سینے کا پیکاں
کہ سانسیں آتی جاتی ہیں بآساں

نمونیے کا حملہ رُک گیا ہے
دمے کا سر اُٹھا تھا، جھک گیا ہے

نوازل کا اثر ہے اُم امراض
جہاں عاجز ہے اکثر فکرِ نبّاض

سعالیں ہے اگر موجود گھر میں
نہ آئے گا تو نزلے کے اثر میں

دمہ پاس آئے گا تیرے، نہ کھانسی
یہ کھانسی کے لیے گویا ہے پھانسی

یہ کھانسی اور نزلہ اک بلا ہے
سعالیں اس کے حق میں کیمیا ہے

سعالیں اک دوائے برمحل ہے
کہاں طب میں غبارؔ! اس کا بدل ہے

مَاءُ اللحم دو آتشہ

یہ ہمدرد لیبارٹریز کی ایک عظیم اور سائنٹفک پیش کش ہے۔ دنیا کا کوئی ٹانک اس کا مقابلہ نہیں کرسکتا۔ اس میں تازہ اور پکے ہوئے پھلوں کے رس اور دوسرے حیات بخش میووں کے اجزائے موثرہ شامل ہیں۔ یہ نباتی، حیوانی اور معدنی غذاؤں اور دواؤں کا ایسا عجیب و غریب مجموعہ ہے جو اپنی غذائی اور دوائی تاثیرات سے جسم میں انقلاب پیدا کردیتا ہے۔ مَاءُ اللحم دل کی عصبی گرہوں پر مؤثر ہوکر ان کی قوت انقباضی بڑھاتا ہے اور دماغ کے عصبی مادے میں تحریک پیدا کرکے اس کی قوت میں اضافہ کرتا ہے۔ جگر پر بھی محرک اثر ڈالتا ہے۔ دورانِ خون کو تیز کرکے معدے میں سُرخی پیدا کرتا ہے اور اس لیے نہایت مشتہی اور ہاضم ہے۔ نظامِ غددی پر اس کا اثر حیرت ناک طریقہ پر ہوتا ہے۔ یہ غدۂ نخامیہ (پیچوائٹری گلینڈ) غدۂ درقیہ (تھائی رائڈ گلینڈ) اور کلاہِ گردہ (سپرارنیل کیپسول) وغیرہ کے افعال و وظائف کو درست کرکے ان کی مخصوص رطوبات کی تراوش بڑھاتا ہے اور اس طرح بڑھاپے کے اضمحلال کو دور کرکے شباب کی اُمنگوں کو بیدار کرتا ہے اور ایک حیاتِ تازہ کی بنیاد ڈال دیتا ہے۔ نظامِ تغذیہ کو درست کرکے جسم کا نشوونما کرتا ہے۔ عام جسمانی اور عصبی کمزوری کو دور کرتا ہے۔ سردی کے موسم میں ہر عمر کے مرد اور عورت استعمال کرسکتے ہیں۔

سردیوں میں روزانہ صبح کے وقت ۵ تولہ ماءاللحم پی کر اوپر سے دودھ پیجیے اور جسم میں طاقت کے مزید اضافہ کے لیے اس کے ساتھ تین ماشہ معجون شباب آور کھا لیجیے۔

معجون شبابُ آور

جسم کے مختلف حصّوں میں خون کی تقسیم کے نظام کو درست کرکے عمدہ اور تازہ خون رگوں کے جال تک پہنچاتی ہے۔ اعضا میں چستی اور توانائی پیدا کرتی ہے۔ دوسری تمام محرک دواؤں سے بہتر ہے۔ کسی طرح کا ناخوشگوار اثر پیدا نہیں کرتی ہے۔ دماغ، اعصاب اور عضلات کو صحت اور طاقت پہنچاتی ہے۔ دماغی کام کرنے والوں کے لیے بے حد مفید ہے۔

مفصل پرچہ ترکیب دواؤں کے ساتھ ہے۔ جاڑے کے موسم میں چالیس دن تک ان دواؤں کا استعمال صحت اور جوانی قائم رکھنے کے لیے کافی ہوتا ہے۔

قیمت :-

ماءاللحم فی بوتل (بارہ خوراک ۱۲ دن کے لیے) چھ رُپے چار آنے۔

نمونہ کی شیشی (تین خوراک) ایک رُپیہ بارہ آنے۔

معجون شباب آور فی شیشی (۲۰ خوراک ۲۰ دن کے لیے) پانچ رُپے۔

نمونہ کی شیشی (چار خوراک) ایک رُپیہ۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

سنکارا

ہمدرد کے ماہر کیمیاداں اور دواساز ایک عرصہ سے اس کوشش میں تھے کہ ایک ایسا اعلیٰ درجہ کا غذائی اور دوائی جنرل ٹانک تیار کیا جائے، جس میں ملک کی جڑی بوٹیوں کے کثیر الفوائد اجزاء کے ساتھ معدنی اجزاء، جیسے کیلسیم گلیسرو فاسفیٹ، سوڈیم گلیسرو فاسفیٹ وغیرہ اور صحت کے لیے تمام ضروری وٹامن بھی شامل ہوں۔

اس مقصد کے لیے قدیم وجدید دواؤں کے انتخاب اور ان کا مرکب تیار کرنے کی یہ کوشش ایک صبر آزما کام تھا۔ اس کے لیے علمی وعملی تحقیقات اور تجربات کے پیچیدہ مرحلوں کو طے کرنے میں تقریباً دو سال تک سخت محنت اور لگاتار کاوش کرنی پڑی۔ خوشی کا مقام ہے کہ یہ کوششیں کامیاب ہوئیں اور ایک جامع و مانع جنرل ٹانک "سنکارا" تیار ہو گیا اور اب ہم اسے پورے بھروسے کے ساتھ پیش کر رہے ہیں۔ "سنکارا" نہ صرف یہ کہ ایک ہاضم اور مقوی دوا ہے، بلکہ یہ ایک حیات بخش اور مفرح ٹانک بھی ہے۔ اس کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ اسے ہر موسم میں بے تکلف استعمال کیا جا سکتا ہے اور مرد، عورت، بچے، بوڑھے اور جوان، سب ہی کے لیے یکساں مفید ہے۔ خواتین کے لیے حمل کے زمانہ میں اور بچے کو دودھ پلانے کے دنوں میں اس کا استعمال خاص طور سے مفید ہے۔

ہندوستان میں بہت سے غیر ملکی ٹانک فروخت ہوتے ہیں، لیکن ہمیں

اُن کی جگہ حاصل کر لے گا۔

"سنکارا" کی ایک بوتل میں ۲۴ **خوراک** دوا ہے۔ بڑوں

کیا گیا ہے۔ اس طرح بڑے آدمی کے لیے ایک بوتل بارہ ۱۲ دن کے لیے کافی ہو گی اور بچوں کے لیے ایک مہینہ سے زیادہ چلے گی۔

"سنکارا" میں چونکہ بڑے نازک اجزاء ہیں، اس لیے ان کی حفاظت کی غرض سے اس کے لیے خاص رنگین بوتل بنوائی گئی ہے اور پیکنگ کے لیے بھی رنگین کاغذ استعمال کیا ہے۔ پھر بھی ہم آپ سے درخواست کریں گے کہ احتیاطاً آپ "سنکارا" کی بوتلیں سائے میں رکھیں اور گرم جگہ یا دھوپ سے بچائیں۔

قیمت:

فی بوتل سات روپے

فی ادھا تین روپے بارہ آنے

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

ہمدرد صحت۔ اکتوبر ۵۶ء

ہمدرد صحت ۔ اکتوبر

صافی

نیا موسم آتے ہی انسانی صحت میں تغیر شروع ہو جاتا ہے اور خون اس موسم میں خاص طور پر متا[ثر] ہوتا ہے اور اس کا اثر جلد پر نمایاں ہوتا ہے، یعنی پھوڑے پھنسیاں نکلتی ہیں اور مختلف امراض بھی شرو[ع] ہو جاتے ہیں۔ طبیعت گری گری رہتی ہے۔

اس موسم میں جلاب لیے جاتے تھے، مگر یہ باتیں اُس زمانے کی ہیں جب آدمی کام کم کرتا تھا۔ موجودہ زمانے میں آدمی کو اتنی فرصت کہاں کہ وہ جلاب لے کر چارپائی پر کئی کئی دن پڑا رہے۔ صافی زمانۂ حال کے انکشافات کی روشنی میں تیار کی ہوئی ایک خاص ایجاد ہے۔ اسے استعمال کرنے سے اس موسم کی تمام تکلیفیں دور رہتی ہیں اور خون بھی صاف ہو جاتا ہے۔

خود بھی پیجیے اور بچوں کو بھی پلائیے۔

قیمت:

فی شیشی (۱۰ خوراکیں) ایک روپیہ۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

ہمدرد صحت اکتوبر ۱۹۴۸



دوسرے آل انڈیا ممدوٹ شیلڈ کے مقابلے کے بعد
بعدت جہ نمائش دسانی انسٹیٹیوٹ نے انعام دیے۔



آل پاکستان مسابقہ کے مقابلے میں انعام یافتگان خواتین - ۱۱ اگست کو تقسیم انعامات

Hamdard-e-Sehat

(A Monthly Magazine on Hygiene and Social Health)



"نونہال بے بی شو سنہ ۵۶ء" میں انعام پانے والے چند بچے، عالی جناب حکیم عبدالحمید صاحب متولی ہمدرد، وقف کے ہمراہ - ۲۹ - جولائی سنہ ۵۶ء کو یہ بچے اپنے انعامی وظیفوں کی پہلی سہ ماہی کی قسط وصول کرنے کے لئے ہمدرد دواخانہ میں آئے


Hamdard-e-Sehat

فی پرچہ ۴ر (چار آنے) — سالانہ: ۲ روپے ۸ آنے

جلد: ۲۵ — نمبر: ۱۱

فہرست مضامین

رسالہ ہمدرد صحت

نومبر ۱۹۵۶ء

مدیر: حکیم عبدالمجید دہلوی

طابع و ناشر: حکیم عبدالمجید دہلوی — مطبوعہ دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی — مقام اشاعت: دفتر ہمدرد صحت۔ لال کنواں۔ دہلی

دکھایا جائے نہ اس کے ہاتھ سے کوئی چیز لے کر کھائی جائے۔ مریض کو متعدی امراض کے ہسپتال میں داخل کر دیا جائے۔ لیکن اگر یہ ناممکن ہو تو اس کو الگ کمرے میں رکھا جائے۔ اس کے پہننے کے کپڑے اور کھانے کے برتن الگ رکھے جائیں۔ اس کے زخموں سے خارج شدہ مواد نیز پیشاب پاخانہ وغیرہ کو زمین میں گڑھا کھود کر ڈالیں اور اوپر سے راکھ یا چونا ڈال کر دبا دیں۔

علاج:۔ اگرچہ فن طب آج کل بہت ترقی کر چکا ہے لیکن ابھی تک اس مرض کے لیے کوئی شافی علاج دریافت نہیں ہو سکا ہے۔ کوششیں ہو رہی ہیں۔ تحقیقات و تجربات کا سلسلہ جاری ہے۔ شاید زمانہ مستقبل میں کوئی کامیاب علاج ایجاد ہو سکے۔

جب یہ مرض شروع ہو تو اس کا مناسب علاج مستقل مزاجی کے ساتھ جاری رکھا جائے تو مرض کو دور کیا جا سکتا ہے یا کم از کم اس کی روک تھام ہو سکتی ہے۔ جوں ہی کسی مریض میں اس کے آثار معلوم ہوں اس کو پاک صاف جگہ پر رکھیں۔ اس کے کپڑوں اور جسم کو پاک صاف رکھنے کی انتہائی کوشش کریں اور بطور دوا پینے کے لیے روزانہ صبح کو یہ نسخہ پلائیں:۔

نسخہ

شاہترہ ۵ ماشے، چرائتہ ۵ ماشے، سرحوکہ ۵ ماشے، ہلیلہ سیاہ ۵ ماشے، گل منڈی ۵ ماشے، عناب ۵ دانے، برادہ صندل سرخ ۵ ماشے (سردیوں میں عشبہ مغربی) رات کو پاؤ سیر گرم پانی میں بھگو کر رکھیں صبح کو چھان کر شربت عناب ۲ تولے ملا کر پلائیں۔

شام کو ہرن کھری بوٹی ۶ ماشے، مرچ سیاہ پانچ دانے میں پیس چھان کر پلائیں یا خشک بوٹی کو پیس چھان کر پلانے کے بجائے پانی میں بھگو کر استعمال کرائیں۔ اگر ان دواؤں کے استعمال میں دقت محسوس ہو تو ان کے بجائے ہمدرد کی صافی ۱-۱ تولہ صبح و شام پانی میں ملا کر دیں۔

دو تین ہفتے تک یہ دوائیں استعمال کرانے کے بعد مطبوخ ہفت روزہ کا مسہل دیں۔ مطبوخ ہفت روزہ کی دوائیں لے کر تین سیر پانی میں رات کو بھگو رکھیں۔ صبح کو جوش دیں۔ یہاں تک کہ پانی چوتھائی رہ جائے۔ اس کو چھان کر بوتل میں رکھیں اور اس کی سات خوراکیں بنائیں روزانہ صبح کو ایک خوراک دوا پلا دیں۔ اس سے روزانہ دو تین دست آئیں گے، دستوں سے فراغت حاصل کرنے کے بعد تیسرے پہر ملائم کھچڑی دال مونگ کھلائیں۔ اسی طرح سات دن تک استعمال کرائیں۔ اس کے دوران استعمال میں مریض کو پیچش ہو جائے تو اس کا پلانا موقوف کر دیں اور ایک دو روز لعاب ریشہ خطمی اسبغول کے ساتھ استعمال کرائیں پیچش کے دور ہونے کے بعد پھر بدستور مسہل کی دوا دیں۔ مسہلات سے فارغ ہونے کے بعد روغن چال موگرا پانچ پانچ قطرے بکری کے دودھ میں ملا کر دیں یا ہمدرد کی اکسیر جذام ایک کیپسول بکری کے دودھ کے ساتھ نگلا دیں اور کم از کم چالیس دن تک برابر استعمال کراتے رہیں۔ فائدہ محسوس ہونے پر زیادہ عرصے تک اس کا استعمال جاری رکھیں یا چاکسو ۳ ماشے، زنجبیل ۳ ماشے، کتھ سفید ۳ ماشے، بابچی ۳ ماشے برگ حنا ۳ ماشے کو رات کے وقت گرم پانی میں بھگو رکھیں، صبح کو نتھرا ہوا پانی لے کر شربت عناب دو تولے ملا کر پلائیں اور رات کو رس مانک دور تی معجون عشبہ چھ ماشے میں ملا کر کھلائیں۔

دھبوں اور زخموں کو برگ نیم کے جوشاندے سے روزانہ دھو کر ان پر روغن نیم اور روغن چال موگرا ہم وزن ملا کر لگائیں۔ ہڑتال طبقی جذام کے لیے نہایت مفید دوا ہے۔ اس کو مختلف طریقوں سے استعمال کرایا جاتا ہے۔

ایک طریقہ یہ ہے:۔

مغز کرنجوہ ۲ تولے اور پھٹکری سفید ۲ تولے لے کر الگ الگ باریک پیس لیں۔ اس کے بعد ایک مٹی کا کوزہ لے کر اس میں نصف کرنجوہ پھیلائیں اور اس کے اوپر نصف پھٹکری پھیلا کر اس پر ہڑتال رکھیں اوپر سے باقی ماندہ پھٹکری اور مغز کرنجوہ رکھ کر سرپوش سے ڈھکیں اور گل حکمت کر کے سات سیر اپلوں کی آنچ دیں۔ سرد ہونے پر کشتہ شدہ دوا نکال کر باریک پیس کر رکھیں۔ روزانہ آدھی رتی یہ دوا مکھن یا ملائی میں رکھ کر کھلائیں اور برابر دو مہینے تک کھلاتے رہیں۔

غذا و پرہیز:۔ جذام کے مریض کو مسہل کے دنوں میں تیسرے پہر دال مونگ کی ملائم کھچڑی کھلائیں۔ دوسرے اوقات میں روٹی اور ٹھنڈی سبز ترکاریاں جیسے کھیا (لوکی)، ٹنڈا، توری، پرول، ساگ خرفہ، ساگ پالک دیں۔ دودھ، مکھن، گھی، ہضم کے مطابق ضرور دیں۔ تمام گرم اور قابض بادی غذاؤں مثلاً بینگن، دال مسور، مچھلی، گوشت، لال مرچ، گرم مسالہ اور گڑ، شکر سے پرہیز کرائیں۔

"دورۂ قلب" (قلب کی شریانوں میں انجمادِ خون)

"تاجی علقیت" یعنی قلب کی شریانوں میں انجمادِ خون کی وجہ سے شدید دردکا دورہ اب ایک عام مرض ہو رہا ہے اور بالخصوص مہذب دنیا میں یہ شکایت روز افزوں ہے۔ چنانچہ ہر سال ہزاروں لاکھوں آدمی کو دورۂ قلب ہوتا ہے ان کی عمر عموماً ۴۰ اور ۶۰ سال کے درمیان ہوتی ہے۔ ان میں سے تقریباً ۸۰ فیصد افراد ابتدائی حملے کے بعد زندہ رہتے ہیں اور ازاں بعد تقیمیت کے ایک تشویشناک زمانے سے گزرتے ہیں۔ زندہ رہنے والوں کی یہ بڑھی ہوئی شرح اس حقیقت کا کافی ثبوت بہم پہنچاتی ہے کہ قلب ایک نہایت قوی عضو ہے جو ایسے شدید حملے کو برداشت کرسکتا ہے اگرچہ قلب کے افعال کا علم اب ترقی پذیر ہے مگر تاحال حملۂ قلب کے وسائلِ علاج میں کوئی نمایاں ترقی نہیں ہوئی ہے اور کوئی ایسی شافی دوا نہیں معلوم ہوئی ہے جو ہر حالت میں کارگر ہو۔

اسبابِ مرض:-

عضلۂ قلب کو خون کی رسد پہنچانے والی شریانوں (تاجی شرائین) میں مرض کیوں پیدا ہو جاتا ہے؟ اس کے متعلق بھی ماہرینِ مرضیات میں بہت کچھ اختلافِ رائے ہے مختلف اسباب مرض بیان کیے جاتے ہیں۔ مثلاً موجودہ زمانے کی نشاطِ زندگی اور گرانباری، حد سے زیادہ کام اور محنت، تمباکو نوشی کی کثرت، بھاری اور مرغن غذائیں، ورزش کی کمی، موروثی اسباب، ہارمونی فتور، جذباتی علامات وغیرہ۔

سب سے زیادہ تشویشناک زمانہ:- تاجی حملے کے مریض کے لیے سب سے زیادہ تشویشناک زمانہ ان ابتدائی چند گھنٹوں کا ہوتا ہے جبکہ ایک تاجی شریان کے اندر انجمادِ خون ہو کر ایک "علقہ" یا تھکا بن جاتا ہے اور اس سے قلب کے ایک حصے کی خون کی رسد منقطع ہو جائے۔ اگر ایسے حملے کے بعد مریض کو جلد حرکت دی جائے تو مختلف فوری اسباب میں سے کسی ایک سبب سے فوری ہلاکت کا خطرہ ہوتا ہے۔ شاق و صدمہ سے قلب کی حرکت غیر منظم و بیقاعدہ ہو جانے (اذینی ریشکی انقباض) سے، یا غلافِ قلب کے اندر خون کا رساؤ ہو جانے تک۔

فوری علاج:- تاجی شرائین کی علقیت کلیۃً سب سے زیادہ کارگر ابتدائی علاج یہ ہے کہ مریض کو دافعِ درد ادویہ دیکر پشت کے بل لٹا کر کافی سکون بلکہ نیند کی حالت میں رکھا جائے یہاں تک کہ اصلی حملہ کا درد رفع ہو جائے۔ اس مقصد کے لیے مارفین کی پچکاری مفید ہوتی ہے۔ چند گھنٹوں کے بعد جبکہ مریض کی حالت پرسکون ہو جائے اس کے قلب کی برقی ترسیم (الیکٹرو کارڈیوگرام) لینا مناسب ہے جس سے معلوم ہو جاتا ہے کہ قلب کے کس قطعہ کو مضرت پہنچی ہے۔ اس ترسیم سے اکثر یہ تو معلوم نہیں ہوتا کہ تاجی شرائین میں صلابت و سختی کہاں پیدا ہو گئی ہے جس نے بالآخر خون کا انجماد پیدا کر دیا، مگر اس حصے کی شناخت ہو جاتی ہے جو خون کی رسد سے محروم ہو کر مضرت رسیدہ یا مردہ ہو گیا ہے۔ مضرت رسیدہ حصے میں عملِ اندمال شروع ہو کر خشک ریشہ یا "ندبہ" بن جاتا ہے۔ قلب کی متواتر برقی ترسیم سے اس عملِ اندمال کا پتہ چل سکتا ہے اور اس کی رفتار کا اندازہ کیا جا سکتا ہے۔ تاجی مرض کے مریضوں کو کئی دن تک آکسیجن کے خیمہ میں رکھنا مناسب ہے تاکہ قلب کا بار کم ہو اور پھیپھڑوں میں پیچیدگیاں نہ پیدا ہونے پائیں۔ انھیں دافعِ انجماد دوائیں (ڈائی کیومرال وغیرہ) بھی دینا چاہیے تاکہ تھکا بڑھ کر دورانِ خون کو اور زیادہ سدود کرے۔ اندمال کا آغاز اس طرح ہوتا ہے کہ کثیر نواتی سفید خلیے (خلیاتِ رفت و روب) مردہ عضلی بافت کو جذب کرنے میں لگ جاتے ہیں اور پھر ایک آدھ ہفتے میں مردہ حصے کی جگہ بدلی بافت (خشک ریشہ) بننا شروع ہو جاتی ہے۔ اس عمل میں عموماً بخار ہو جاتا ہے اور خون کے اندر سفید خلیوں کی تعداد بھی زیادہ ہو جاتی ہے لیکن جیسے جیسے بدلی بافت قوی ہوتی جاتی ہے اور مردہ خلیے زیادہ سے زیادہ غائب ہوتے جاتے ہیں۔ حرارت اور سفید خلیوں کی تعداد معمولی طبعی ہوتی جاتی ہے۔ اس کے ساتھ قلب میں جانبی شاخوں کے ذریعہ دورانِ خون زیادہ ہوتا جاتا ہے۔ ابتدائی درجہ میں جیسے ہی کہ خون کا تھکا بن جاتا ہے اس کے آگے کے حصے میں دباؤ کم ہو جاتا ہے اور اس کے اندر خون کی رسد متبادل راہوں سے پہنچتی رہتی ہے (مثلاً ان شاخوں کی راہ سے جو باہم مل کر ایک شریانی جال بنالی ہیں) کچھ عرصے کے بعد اس حصے مر ـــ

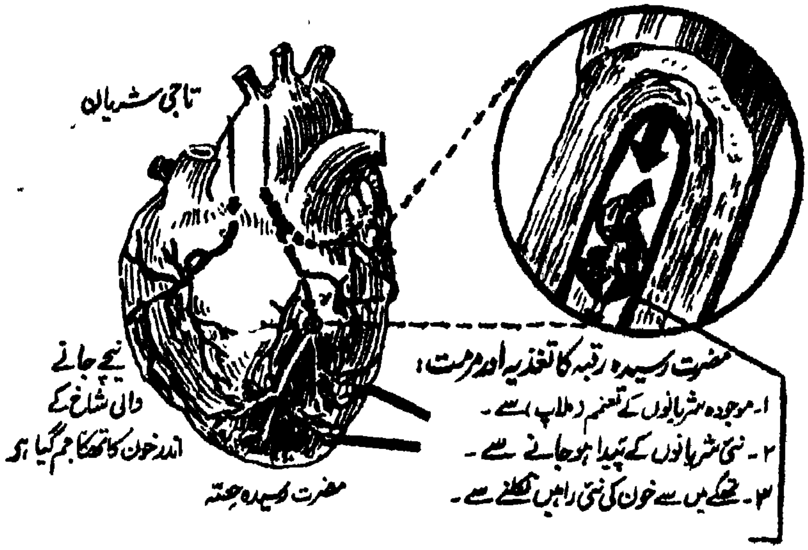
ہوتا ہے کہ جسمانی۔ تاجی مرض کے بیشتر مریض ابتدائی حملے کے ایک دو دن بعد بہت آرام و خوشی محسوس کرتے ہیں لیکن ازاں بعد نقل و حرکت کی جبری روک تھام اور مستقل معذوری کے خدشہ سے وہ بہت پستی محسوس کرنے لگتے ہیں۔ اس خوف و خدشہ کو دور کرنے کے لیے مریض کو اس کے قلب کی مضرت کی اصلی نوعیت اور جاریہ عملِ اندمال کی حقیقت سے بخوبی آگاہ کر دینا چاہیے تاکہ وہ مطمئن ہو جائے اور نفسیاتی ہیجان میں مبتلا نہ ہو۔

بحالی کس حد تک ہوگی؟ اس کا انحصار دو چیزوں پر ہوتا ہے اولاً مضرت رسیدہ حصے کی جسامت پر۔ ماؤف حصہ جتنا زیادہ بڑا ہوگا قلب کا اتنا ہی زیادہ بار پڑیگا۔ دوم اس پر کہ قلب کے ماؤف حصے کی تغذیہ اور مرمت کے لیے جانبی شاخوں کے ذریعے دورانِ خون کس حد تک قائم ہوا ہے مریض کیسا ہی جلد اصلاح نظر آئے اور کوئی پیچیدگی پیدا نہ ہو تو بھی کوئی معالج یہ پیشین گوئی نہیں کرسکتا کہ شفائے کامل ایسی ہوگی کہ مریض اپنی تمام جد و جہد حسب سابق جاری رکھ سکے گا یا اپنی تمام ذمہ داریاں بدرجۂ اتم پوری کرسکے گا۔

تاجی [illegible]یت۔ قلبی شریان میں انجمادِ خون

مسدود شریان کے اندر خون کا تھکا

قلب : اگلا رخ



میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

پچھلی گرمیوں میں میری بہن کے ساتھ جس کی عمر بمشکل دس برس ہو عجیب واقعہ پیش آیا۔ بہن کی کھانے پینے کی بے احتیاطی سے پیٹ میں کیڑے ہو گئے اور اتنی زیادہ تعداد میں ہو گئے تھے کہ رات بھر بے چینی کی حالت میں گزرتی تھی اور ہر اجابت میں چھ یا سات نکلتے تھے۔ ڈاکٹری علاج کافی کیا گیا۔ پھر ہومیوپیتھک کیا گیا مگر کسی سے کوئی فائدہ نہ ہوا۔

اتفاق کی بات کہ ایک روز شام کے وقت نوکر بہت سے سرخ خوبصورت ٹماٹر لایا۔ ان ٹماٹروں کی سرخی کچھ ایسی تھی کہ ہر شخص کا جی للچا جائے۔ چناں چہ میں نے دو بڑے بڑے ٹماٹر لیے جن میں سے ایک بہن کو دیا اور ایک خود لیا۔ بہن کو زیادہ مزے دار لگے تو دو تین اور کھائے اور پھر کھانا کھا کر سو گئی۔ والدہ اس کی تیمارداری میں اکثر راتوں کو جاگتی رہتی تھیں، مگر اس رات بہن نے دانت تو کٹکٹائے لیکن وہ بے چینی اور کرب کی حالت نہ تھی اس لیے آرام سے سو سکیں۔

مرض میں یہ کمی دیکھ کر سب گھر والوں کو بہت تعجب ہوا، اور پھر اگلے روز اور ٹماٹر منگوائے گئے۔ اس طرح دو تین دن استعمال کرنے کے بعد میری بہن کا دانت کٹکٹانا، سوتے سوتے اچھلنا، کرب اور بے چینی دور ہو گئی اور ماشاءاللہ اب پہلے کے مقابلے میں زیادہ تن درست اور خوش و خرم ہے۔

اس عجیب واقعہ پر مجھے اکثر تعجب ہوتا ہے۔ لیکن اس راز کو آج تک نہ حل کر سکا۔

(محمد اسلم خواجہ)

میری معالجاتی زندگی کیسے شروع ہوئی

اینی والٹر فرن

اینی والٹر فرن (۱۹۳۹ - ۱۸۷۱ء) نے ویمنز میڈیکل کالج (فلاڈلفیا) سے طب کی ڈگری حاصل کی اور کئی سال تک چین میں پریکٹس کرتی رہیں۔ بہت عرصے تک ڈاکٹر موصوفہ اپنا ایک سینی ٹوریم بھی چلاتی رہیں۔ (ادارہ)

ایک مرتبہ اچانک مجھ پر ملیریا کا حملہ ہوا اور سچ تو یہ ہے کہ اس سے ہی میرے مستقبل کا رُخ بدل گیا۔ تبدیلی آب و ہوا کے لیے ۱۸۸۹ء میں اپنے بھائی ہارورے کے پاس سان فرانسسکو چلی گئی جو وہاں تجارت کر رہے تھے۔ دورانِ سفر میں ٹرین میں میری ملاقات ایک خاتون سے ہوئی جن کی پُرکشش شخصیت سے میں بہت متاثر ہوئی۔ وہ ڈاکٹر تھیں اور ایسے لباس میں تھیں کہ اس زمانے کی عورتوں کے متعلق ایسا سوچا بھی نہیں جا سکتا تھا۔

ان کا مجھ پر اتنا گہرا اثر ہوا کہ میں انھیں کبھی نہیں بھلا سکی۔ سان فرانسسکو میں جب سوشل زندگی میں داخل ہوئی تو آنکھ کے ایک ماہر سرجن ڈاکٹر ہیری شرمان سے ملنے کا اتفاق ہوا جنھیں میں نے اس خاتون ڈاکٹر کے متعلق بہت سی باتیں بتائیں اور یہ بھی کہ انھوں نے مجھے کتنا متاثر کیا ہے۔ ڈاکٹر شرمان نے میری ملاقات پھر کئی دوسری خاتون ڈاکٹروں سے کرا دی جنھوں نے میرے اندر ڈاکٹر بننے کا شوق پیدا کر دیا۔ میرے سامنے ایک نئی راہ کھل گئی۔ ان تمام خاتون ڈاکٹروں میں سبھی مجھے شریف، خلیق اور مخلص معلوم ہوئیں۔ ان میں جیسا کہ خاتون ڈاکٹروں کے متعلق سنا جاتا تھا کوئی برائی نظر نہیں آئی۔ ان میں زندگی تھی اور ناخوشگوار حالات کے خلاف جدوجہد کرنے کا جذبہ بھی۔

اس زمانہ میں صرف چند عورتیں ڈاکٹری کر رہی تھیں اور ان کے خلاف طرح طرح کی باتیں پھیلا کر انھیں بدنام کیا جاتا تھا جس کا اس زمانہ میں شاید کوئی تصور بھی نہیں کر سکتا، بلکہ ہر پیشہ میں عورتوں کا داخل ہونا بڑا برا سمجھا جاتا تھا۔ مرد ان کی حوصلہ شکنی کرتے تھے۔

انسانی جسم کے بارے میں تعلیم حاصل کرنا نہ صرف معیوب بلکہ "غیر نسوانی پیشہ" سمجھا جاتا تھا اور اس کے نتیجہ میں خاتون ڈاکٹروں کا دوسری عورتوں سے ملنا جلنا ناپسند کیا جاتا تھا۔ مجھے یہ سب کچھ معلوم تھا لیکن اس کے باوجود میں نے ڈاکٹر بننے کا عزم کر لیا کیونکہ میرے سامنے ایک عظیم مقصد تھا اس چیز نے میرے اندر توانائی کی ایک ایسی مضبوط رسی بٹ دی جو مجھے ڈاکٹر بننے کی طرف تیزی سے کھینچنے لگی۔ میں نے اپنی ماں کو لکھا کہ میں نے ڈاکٹری پڑھنے کا فیصلہ کر لیا ہے۔ اس کا بذریعہ تار جواب آیا کہ "تمھارے باپ پر ابھی تک کوئی ایسی بدنامی نہیں آئی ہے اور اگر تم نے اپنے اس جنون کو دماغ سے نہیں نکالا تو سمجھ لو کہ میں تمھیں کبھی اپنی بیٹی نہیں سمجھوں گی۔"

میں سمجھ گئی کہ والدہ کو خاتون ڈاکٹروں کا لباس، وضع قطع، "رشیوہ"

لیسند نہیں [illegible]

ڈاکٹروں سے [illegible] شروع کر دیا جو فرانسسکو میں میری سہیلی بن گئی تھیں۔

میں نے والدہ کو لکھا کہ "وہ خاتون ڈاکٹر اپنے مزاج و اطوار کے لحاظ سے کتنی شریف تھیں اور یہ کہ وہ کتنی ذمہ دارانہ زندگی بسر کر رہی تھیں۔"

تعجب نہ کیجیے گا کہ والدہ پر ان خطوط کا ایسا اثر ہوا کہ کالج میں داخلہ کا وقت آنے سے پہلے انھوں نے مجھے اجازت دے دی۔

اور پھر میں ایک نئی دنیا میں داخل ہو گئی۔

بیلی کے۔ ایشفورڈ (۱۸۷۳ء - ۱۹۳۴ء) نے آرمی میڈیکل اسکول سے طب کی ڈگری حاصل کی اور دو جنگوں میں بحیثیت فوجی ڈاکٹر کام کیا۔ کدو دانہ پر اپنی تحقیقات سے ڈاکٹر ایشفورڈ کافی مشہور ہوئے۔ برازیل میں راکسفیلر فاؤنڈیشن کمیشن کے وہ ممبر بھی تھے اور اپنی بہترین طبی خدمات کے سلسلہ میں انھیں بہت سے اعزازات بھی ملے۔

ممکن ہو یہ بات حیرت انگیز معلوم ہو کہ مجھے اپنے والد ابھی تک یاد ہیں جن کا انتقال ۱۸۸۳ء میں ہوا تھا۔ میرے والد اگرچہ باقاعدہ نہیں تھے لیکن وہ ایک زبردست شخصیت کے مالک تھے۔ اسی وجہ سے وہ کافی مقبول تھے اور ان کے پاس بہت سے مریض تھے۔ وہ بیک وقت معالج اور سرجن دونوں ہی تھے جیسا کہ اس زمانے کے ڈاکٹر ہوا کرتے تھے لیکن سرجری میں انھیں زیادہ کمال حاصل تھا اور اسی لیے ان کا مطب مریضوں سے بھرا رہتا تھا۔

ان کے اسی کمال کو دیکھ کر تولین یونیورسٹی نے انھیں سرجری کی پروفیسرشپ کی پیش کش کی تھی جبکہ وہ پہلے سے جارج ٹاؤن میں سرجری کے پروفیسر تھے جو یقیناً تولین یونیورسٹی کی طرح مشہور تو نہیں تھی، لیکن میرے والد نے محض ایک مشہور یونیورسٹی میں پروفیسری کے عہدہ پر جانے کے لیے اپنے ساتھیوں کو نہیں چھوڑا اور اس پیش کش کو رد کر دیا بعد ازاں وہ جارج ٹاؤن میں میڈیکل اسکول کے "ڈین" ہو گئے۔

جب گارفیلڈ کو گولی ماری گئی تھی تو میرے والد کو بہت تاخیر سے بلایا گیا تھا اور میں سمجھتا ہوں کہ میرے والد اور ڈاکٹر اگنیو کو اگر ٹھیک وقت پر بلا لیا جاتا تو گارفیلڈ کو موت سے بچایا جا سکتا تھا۔ بہر حال میرا یہ خیال اپنے باپ سے میری انتہائی گہری عقیدت ظاہر کرتا ہے، جس پر میں زیادہ زور نہیں دوں گا۔

میرے والد کے دفاتر بہت دل کش اور خوب صورت تھے اور میں زیادہ تر وہیں رہنا پسند کرتا تھا۔ میں شروع سے ہی بچوں سے کم اور بڑوں سے زیادہ ملتا تھا۔ ایک مرتبہ میرے فرانسیسی استاد نے والد سے اس بات کی شکایت کی لیکن والد نے اس پر کوئی خاص توجہ نہیں دی۔ ان کے مطب میں ہر مریض کو "بہلائے" رکھتا تھا اور یہ میرے والد کو بہت اچھا لگتا تھا۔

وہ مجھے بہت چاہتے تھے اور اکثر اپنے ساتھ مریضوں کو دیکھنے کے لیے لے جاتے تھے۔ ایک مرتبہ میں اور وہ مغربی ورجینیا کے پہاڑوں میں سیر کرتے کرتے راستہ بھول گئے اور پیاس کے مارے میرا دم گھٹا جا رہا تھا تو میرے والد پیاسے ہوتے ہوئے بھی دلچسپ کہانیاں سنا کر مجھے بہلاتے رہے اور تبھی مجھے ان کی محبت اور شفقت کا اندازہ ہوا۔

اکتالیس سال کی عمر میں ان کا انتقال کر جانا میرے لیے ایک زبردست صدمہ تھا۔ حالانکہ میں کبھی یقین نہیں کر سکتا تھا کہ اتنی زبردست شخصیت کا انسان بھی موت کے سامنے جھک سکتا ہے۔ ان کی موت سے میں نے دو باتیں سمجھیں۔ پہلی یہ کہ دعاؤں کا کوئی اثر نہیں ہوتا اور ڈاکٹر سنڈرلینڈ (ایک پادری) کا یہ تبلیغ کرنا کہ خدا رحیم ہوتا ہے غلط ہے اور دوسری یہ کہ میرے سامنے چاہے جو کچھ بھی ہو میں ایک دن ڈاکٹر ضرور بنوں گا۔

دماغی معالجہ کی کارگزاری

دو سال ہوئے کہ پندرہ برس کی عمر میں پولیس نے جم کو آوارگی اور بدمعاشی کے جرم میں گرفتار کیا۔ اس پر الزام یہ تھا کہ وہ اپنے کپڑوں کے نیچے چرائے ہوئے زنانہ کپڑے پہنے ہوئے تھا اور چونکہ ۹ ماہ پہلے بھی وہ اسی جرم میں گرفتار کیا جا چکا تھا اس لیے اس مرتبہ جم کو دماغی امتحان کے لیے ماہرین امراض دماغی کے سامنے پیش کیا گیا۔ ماہرین نے تشخیص کیا کہ جم مرض انّث (Imnvestite) میں مبتلا ہے۔ اس مرض میں زنانہ لباس پہننے کی شدید خواہش ہوتی ہے۔

خطرہ تھا کہ جم کا مستقبل بالکل تاریک ہوگا۔ قید کی سزا سے مرض کے مستحکم ہو جانے اور مریض میں ضد اور بے حیائی پیدا ہو جانے کا شدید خطرہ تھا لہٰذا اسے بچوں کے مرکز (Child center) میں بھیج دیا گیا۔ اس میں خلل دماغ کے مریض بچے رکھے جاتے تھے۔ یہ مرکز امریکہ میں اسی قسم کے بیس مراکز کے لیے ایک مثالی مرکز ہے۔ اس مرکز میں تربیت کے لیے ساری دنیا سے بچے بھیجے جاتے ہیں۔ ڈاکٹر ولیم گلیسن (مشہور معالج امراض دماغ) نے مرکز کے ڈاکٹر کی معیت میں ہفتہ وار جم کو دیکھنا شروع کیا۔ ابتدائی ملاقاتیں ناکام ثابت ہوئیں۔ بہت ملاقاتوں کو جم ٹال جاتا تھا۔ یا ان میں مخالفت اور چالبازی سے کام لیتا تھا لیکن طبی مشیروں نے چھ ماہ سے کچھ زیادہ عرصے میں اس کو رام کر لیا۔ وہ اس کے ساتھ ایسا برتاؤ کرتے تھے جیسا کہ ایک بالغ نوجوان کے ساتھ کیا جاتا ہے۔ اسے اطمینان دلایا گیا کہ وہ اس کے اعتماد کو مجروح نہیں ہونے دیں گے۔ اس کے بعد جم کی پریشانیوں کی داستان روشنی میں آنی شروع ہوئی۔

کشتی:۔ جم کی ماں ایک بھاری بھرکم مردانہ قسم کی عورت تھی۔ گھر کا سارا کام خود کرتی تھی حتیٰ کہ پانی کا نل بھی خود ہی درست کر لیا کرتی تھی۔ اس کا باپ دبلا پتلا نسائی عادات و اطوار کا ایک کمزور سا آدمی تھا اور بہت ہی اونچی آواز میں باتیں کیا کرتا تھا۔ اس کا بڑا بھائی بالکل مردانہ انسان تھا جس سے جم پرستش کی حد تک محبت کرتا تھا۔ جم پیدا ہوا تو اسکی ماں چاہتی تھی کہ لڑکے کے بجائے لڑکی پیدا ہو۔ اپنے ذوق کو پورا کرنے کے لیے ماں اس کو لڑکیوں کا لباس پہنایا کرتی تھی اور چار سال تک اسکے بال بڑھنے دیے گئے۔ گھر میں وہ اس سے لڑکیوں کے سے کام لیتی تھی اور چاہتی تھی کہ اس میں لڑکیوں کا سا کردار ہو۔ جب وہ بڑا ہوا تو کھیل میں اپنی ماں کا لباس پہن کر اس کو خوش کیا کرتا تھا اور اپنے لمبے بالوں کو لڑکیوں کی طرح سنوارا کرتا۔ ماں اس کے اس عمل سے پھولی نہیں سماتی تھی۔ اسکول میں وہ اپنا زیادہ وقت اپنی جنس کی بابت سوچنے میں گزارتا تھا۔

اور بعض اوقات بیخودی میں اس سے مختلف قسم کے جنسی کردار کا اظہار ہوتا تھا۔ جب وہ سن شعور کو پہنچا تو اپنے باپ سے نفرت کرنے لگا۔ یہ ردّعمل ماں کی حماقتوں کا نتیجہ تھا۔ باپ اس کی ان حرکتوں سے کھسیانا سا ہو کر رہ جاتا تھا۔ رفتہ رفتہ ماں کے مردانہ کردار میں اور زیادہ ترقی ہوتی چلی گئی۔ وہ جم کو روزانہ صبح کو گا تیوقت اس سے کشتیاں کیا کرتی اور جم محسوس کیا کرتا کہ شکست ہمیشہ اسی کی ہوتی ہے۔

کنٹرول:۔ دماغی امراض کے ماہرین کو یقین ہو چکا تھا کہ جم بنیادی طور پر زنانہ قسم کا نہیں ہے۔ انھوں نے یہ رائے قائم کی کہ اس کا زنانہ پن دراصل اس کھیل کے خلاف بغاوت ہے جسکی ہمت افزائی اس کی ماں کیا کرتی تھی۔ علاج اور ملاقاتوں کے دوران میں وہ اہم معلومات کو بے نقاب کرتا جاتا تھا لیکن اس کی عادات اپنی جگہ قائم تھیں لیکن مرکز کی پابندیوں اور کنٹرول نے اسکو اپنے اوپر قابو پانے میں بہت مدد دی۔ اس کے مشیر کو بظاہر اسکے معاملات سے اپنے آپ کو بالکل بے تعلق ظاہر کرتے تھے لیکن آہستہ آہستہ وہ اسکی مردانگی کے مسائل [illegible]

ماں جم سے لطف [illegible] جنسی بحران سے دوچار ہو اور اسے پیدا کرنے میں بڑی دقّت پیش آئی [illegible] وہ [illegible] اختیار کر کے اپنی ماں کی محبت کو دوبارہ حاصل کرے [illegible] مردانگی کو ابھارنے کی کوشش جاری رکھے۔

صحت:۔ مرکز نے یہ کام [illegible] سے انجام دیا۔ جم نے زنانہ انداز میں کسی طرح سے اپنی مردیت (مردمی) کی اداکاری شروع کر دی۔ اس کو نوجوان ہاؤس مدر (مادرخانہ) نے لبھا لیا لیکن وہ جم کو نہایت احتیاط کے ساتھ ایک ہاتھ کے فاصلے پر رکھتی تھی۔ جم نے ایک لڑکی سے دوستی کر لی اور اسے ماں کو دکھانے گھر لے گیا۔ جب دو سال کے معالجہ کے بعد جم کو مرکز سے چھٹکارا ملا تو اسے ایک اچھی سی نوکری مل گئی اور اپنے مرکز کے معالج سے زیادہ کھلنے لگا۔ لڑکی اب بھی اسکے ساتھ رہتی تھی۔ اب اس کی دماغی صحت بالکل اچھی تھی اور وہ مستقبل میں ایک جگہ کا امیدوار ہے۔ اس بات کا افسوس ہے کہ جم کے والدین میں کوئی تغیر نہیں ہوا۔ موجودہ عمر اور موجودہ حالت میں نہیں ہے جار[illegible] علاج تحلیل نفسی کی ضرورت ہے۔

ایک نئی کرم کش دوا — "کارڈال"

بھادوری اور ان کے رفقاء نے ایک نئی کرم کش دوا "کارڈال" کے متعلق اپنی تحقیقات کے نتائج کلکتہ کے ایک طبی رسالہ "بلیٹن آف ٹراپیکل میڈیسن" میں شائع کیے ہیں۔ "کارڈال" وہ روغنی جزو ہے جو کاجو کے پھلوں کے پوست (Cashew nutshells) سے نکالا جاتا ہے اور کتوں میں اس کے اثرات پہلے سے معلوم تھے۔ یہ ایک لزج بھورا سیال ہے جو جلد اور مخاطی جھلیوں پر شدید خراش آور خواص رکھتا ہے۔ جب اسے ۱ گرام کی مقداروں میں حیاتینی خولوں کے اندر بھر کر مختلف اقسام کے کرموں کی سرایت رکھنے والے بالغ افراد کو دیا گیا تو ان مریضوں میں کسی بھی اثر کے علامات نہیں پیدا ہوئے اور نہ ان کے خون کے دباؤ میں کوئی اتار چڑھاؤ نمایاں ہوا۔ اس کے استعمال سے خراطینِ صغار (Ascaria²is) کے ۲۳ مریضوں میں سے ۱۶ کو، ہک ناکیڑوں (Ankylostom) کے ۲۷ مریضوں میں سے ۱۹ کو، اور دودالخل (Trichuria) کے ۱۰ مریضوں میں سے ۳ کو کامل شفا ہو گئی۔

مسلسل اور شدید ہچکی کے لیے کارگر دوا — "کلورپرومازین"

تاجی شدادیت اور صدری، بطنی اور بولی امراض کے لیے جراحی اعمال کیے ہوئے مختلف مریضوں میں مسلسل اور شدید ہچکی کے علاج کے لیے کلورپرومازین کی وریدی پچکاری لگانے سے نہایت کارگر اثر حاصل ہوا۔ اس دوا کی ۵۰ ملی گرام کی ایک ہی پچکاری سے پچاس مریضوں میں سے اکتالیس مریضوں میں ہچکی فی الفور رک گئی۔ اس دوا کی شدید ڈرامائی اثر کا مظاہرہ ایک دوسرے ۷۵ سالہ مریض میں ہوا، جسے سرطانِ مستقیم کے سرطان کے جراحی عملیے کے بعد برابر نو دن سے ہچکی جاری تھی اور دوسری تمام تدبیریں ناکام ثابت ہوئیں۔ پچکاری کے بعد پندرہ منٹ کے اندر اس کی ہچکیاں بالکل بند ہو گئیں اور اس کے بعد پھر نہیں آئیں۔ ہچکی کی شدید دشوارِ علاج حالتوں میں یہ دوا قابلِ آزمائش ہے۔

بچوں میں شدید قے کی روک تھام کے لیے "کلورپرومازین"

شدید قے کی شکایت رکھنے والے ۹۲ بچوں کو ہاؤسٹن (ٹیکساس) کے جیفرسن ڈیوس ہاسپٹل میں داخل کر کے یہ دوا آزمائی گئی۔ قے مختلف اسباب سے پیدا ہو گئی تھی۔ ۱۰۰ آزمائشوں میں سے ۸۳ میں بہترین یا اچھے نتائج حاصل ہوئے۔ ۹ میں غیر یقینی اثر پایا گیا اور ۸ میں کوئی اثر نہیں دیکھا گیا۔ سب سے زیادہ موثر مقدار خوراک عضلی پچکاری کے ذریعے ½ ملی گرام فی کلوگرام جسمانی وزن اور براہِ دہن ایک ملی گرام (فی کلوگرام جسمانی وزن) ہر ۴-۶ ساعت۔ بعض حالتوں میں یہ دوا شیاف کے ذریعہ دی گئی اور نہایت چھوٹے بچوں کو اس کا شربت پلایا گیا۔ اگرچہ اس دوا کے استعمال کے بعد کوئی نمایاں یا اہم سمی اثرات ظاہر نہیں ہوئے، مگر قرینِ مصلحت یہی ہے کہ ہر حالت میں قے کا بنیادی سبب صحیح طور پر متعین کر لیا جائے۔ نیز ان بچوں میں یہ دوا دینا نامناسب ہے جن میں جگر کی مضرت یا یرقان موجود ہو یا جنھیں معائی تسدد یا مرکزی نظامِ اعصاب کی مضرت لاحق ہے۔

علامیہ "سوزشِ پا" کا علاج

غیر متوازن غذا سے بعض مخلوط علامات پیدا ہو جاتی ہیں جن کو مجموعی طور پر علامیہ "سوزشِ پا" (Burning-feet syndroma) کے نام سے یاد کیا جاتا ہے کیوں کہ ان میں پاؤں کی جلن ایک خاص و ممیز علامت ہوتی ہے۔ اس کے لیے کوئی مقامی علاج بے سود ہوتا ہے۔ لیکن اگر متوازن غذا استعمال کی جائے تو چند ہی ہفتوں میں فائدہ ہو جاتا ہے۔ غالباً یہ شکایت پنٹوتھینک ایسڈ کی کمی کی وجہ سے پیدا ہو جاتی ہے۔ اور ممکن ہو کہ مخلوط حیاتین ب کا کوئی دوسرا تا حال نامعلوم جزو بھی کم ہوتا ہو۔ بعض ایسے خاص مریض بھی دیکھے گئے ہیں جن میں تھیامین نکوٹنک ایسڈ یا ربو فلیوین (حیاتین ب کے مخلوط اجزا) دینے سے کوئی فائدہ ظاہر نہیں ہوا لیکن جب پنٹوتھینک ایسڈ یا مخلوط ب سالم دیا گیا تو بہت جلد افاقہ ہو گیا (مخلوطِ ب سالم حالت میں "مارمائٹ" یا

ایسٹ ڈیہن) سے بہ سہولت حاصل کیا جا سکتا ہے، ہنٹو تھینک ایسڈ روزانہ ۵۰ ملی گرام کی مقداروں میں عضلی پچکاری کے ذریعہ دو یا تین ہفتوں تک دینا چاہیے یا اس کے بجائے مارمائٹ روزانہ ۱۶ تا ۲۴ ملی میٹر کی مقداروں میں ایک مہینے تک کھلانا چاہیے۔ اگر کافی اور متوازن غذا کا استعمال جاری نہ رکھا جائے تو یہ شکایت پھر پیدا ہو سکتی ہے۔

شدید کالی کھانسی کا علاج آئسونیازڈ سے

کاویگ سینگ اور دوسرے چینی اطبا اپنے زیرِ تجربہ ۵۳ بچوں کے علاج کی کیفیت بیان کرتے ہیں، جن میں آئسونیازڈ سے کے استعمال سے کالی کھانسی میں معتدبہ فائدہ ہوا۔ پہلے کالی کھانسی کے ممیز و ممتاز علامات اور بلغم کے اندر جراثیم شہیقہ کی موجودگی سے مرض کی تشخیص متعین کی گئی۔ مریضوں میں سب سے چھوٹا بچہ ایک سال کا اور سب سے بڑا چھ سال کا تھا اور دوسروں کی عمر درمیانی تھی۔ ۵۰ ملی گرام آئسونیازڈ روزانہ ۳-۴ بار (۱۰-۱۵ ملی گرام فی کلوگرام جسمانی وزن)، ۳-۱۵ دن استعمال کیا گیا۔ اس کے استعمال سے کوئی پیچیدگی یا مضر ضمنی اثر نمایاں نہیں ہوا۔ اس علاج سے کھانسی کے تشنجی دورے بالکل موقوف ہو گئے اور بعض بچوں میں تو یہ مفید اثر تیسرے ہی دن نمایاں ہو گیا۔

۴۲ مریضوں میں ریوی تدرن (سل ودق) کا علاج خون کی زیرِ جلد پچکاریوں سے۔

چین پاؤ ہنگ اور پنگ ہو تسنگ (دو چینی ڈاکٹر) اپنا تجربہ بیان کرتے ہیں کہ ۱۹۵۲ء میں شدید ریوی تدرن کے دو مریضوں میں (جنھیں دوسرے تمام علاج ناکام ہو چکے تھے) سالم خون کی درون عضلی پچکاریاں دی گئیں (۲۰ ملی میٹر ہر دو تین دن کے وقفوں سے)۔ اس علاج سے ان مریضوں میں نمایاں اصلاح دیکھ کر انھیں حیرت ہوئی اور انھوں نے مزید آزمائش کے لیے یہی علاج ۴۲ دوسرے تدرنی مریضوں میں اختیار کیا۔ ۲۲ مریضوں کو تازہ خون کی اور ۲۰ کو سائٹریٹیڈ خون کی (جسے استعمال سے پہلے ۲۴ گھنٹے تک سرد رکھنے کے لیے آلۂ تبرید (مبرد، سرد الہ) کے اندر رکھوایا گیا تھا)، زیرِ جلد پچکاریاں لگائیں (۲۰ یا ۳۰ ملی میٹر کی مقداروں میں، ہر ہفتے یا دو دو ہفتوں کے بعد) ان پچکاریوں کے لیے "او" گروہ کا خون ("O" group blood) استعمال کیا گیا تاکہ کوئی مضر ردِ عمل نہ ۔۔۔

لیموں کے دوائی فائدے (چند گھریلو نسخے)

کان کا درد، کھانسی، بدہضمی، دردِ شکم وغیرہ بہت سی عام شکایتیں ایسی ہیں جو رات دن ہوا کرتی ہیں اور جن کے علاج کے لیے ہم فوراً حکیم، ڈاکٹروں کے پاس بھاگتے ہیں لیکن ان معمولی شکایتوں کا علاج بآسانی گھریلو دواؤں سے کیا جاسکتا ہے جن میں لیموں کا رس بہت کارآمد ہو سکتا ہے۔ اس میں نہ ہینگ لگتی ہے نہ پھٹکری، اور نہ علاج میں کسی بڑے صرفہ کی ضرورت ہوتی ہے۔

لیموں کے رس کے چند مفید نسخے ملاحظہ کیجیے اور ضرورت کے وقت آزمائیے:۔

کھانسی:۔ ایک لیموں کا عرق نکال کر اس میں لونگ کا سفوف ۲ گرین ملا کر ۲ اونس پانی میں حل کر لیجیے۔ اسے آٹھ آٹھ گھنٹے کے وقفہ سے نوش فرمائیے۔

بثور اور مہاسے: ۲ اونس جوش کھاتے ہوئے دودھ میں ایک لیموں کا رس ملا کر اس پر ملائی کی تہہ جمنے دیجیے اور گاڑھا کر کے صبح کے وقت تیار کر رکھیے۔ سوتے وقت یہ کریم "(گاڑھی ملائی) دانوں اور مہاسوں پر لگائیے۔

کھجلی:۔ ناریل کے عرق میں ۲ لیموں کا رس ملا کر اسے جوش دیجیے اس گاڑھے آمیزے کو خارش کے دانوں پر لگائیے۔ یہ خارشت یا جرب میں بہت مفید ہوتا ہے۔

متلی: آدھے لیموں کا رس ۲ اونس پانی، ۲ گرین زیرہ، ۱ گرین الائچی دانہ کا سفوف۔ ان سب کو خوب ملا لیجیے اور ۶-۶ گھنٹے کے وقفہ سے نوش فرمائیے۔

دردِ سر: لیموں کے رس میں قدرے سونٹھ کا سفوف ملا کر پیشانی اور کنپٹی پر ضماد کیجیے۔

جوڑوں کا درد: کھوپرے کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر جوڑوں پر مالش کیجیے اور سینکیے۔

آنکھوں میں سوزش اور آشوبِ چشم: کھوپرے کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر سر پر لگائیے آدھے گھنٹے کے بعد گرم پانی سے غسل کر لیجیے۔

کانوں کی تکلیف: روغن کنجد ۱ اونس، تلسی کا رس ½ اونس، لیموں کا رس ½ اونس۔ ان سب کو ملا کر صرف تین دن تک رکھ چھوڑیے اس کے چند قطرے کان میں ٹپکائیے۔

دردِ شکم:۔ نمک طعام ۳ اونس، اجوائن کا سفوف ۱ گرین زیرے کا سفوف ½ گرین، شکر ۳ گرین، آدھے لیموں کا رس۔ ان سب کو خوب ملا کر نوش کیجیے۔

دانت کا درد:۔ لونگ کا سفوف ایک چھوٹا چمچہ بھر ایک لیموں کے رس میں خوب ملا کر دانتوں پر ملیے۔

خارش حجاماں:۔ پان کا رس، لیموں کے رس میں خوب ملا کر مرضی حصوں پر ضماد کیجیے۔ آدھے گھنٹے کے بعد غسل کیجیے۔

کریلا

یہ ایک نازک پتلی بیل ہے جس کی کاشت ہندو پاکستان میں عام طور پر کی جاتی ہے۔ پھل مستطیل بیضوی یا تکلا نما شکل کا ہوتا ہے، اور ایک مرغوب سبزی کی طرح پکایا اور کھایا جاتا ہے۔ پھل کا سرا نوکدار ہوتا ہے اور سائھے پھل کے طول میں ابھری ہوئی قطاریں ہوتی ہیں جن میں گول گول ابھار اٹھے ہوتے ہیں۔ اندر کا گودا لال ہوتا ہے، بیج پچکے ہوئے اور جھری دار ہوتے ہیں۔ یہ درخت جنگلوں میں بھی پایا جاتا ہے مگر زیادہ تر اس کی کاشت کی جاتی ہے

دوائی استعمال:۔ کریلے کے پتے، پھل اور بیج دوائی کام میں لائے جاتے ہیں۔ سالم پودے کے ساتھ دارچینی، مرچ، چاول اور روغنِ چاول موگرا ملا کر مرہم بنایا جاتا ہے جو جلدی بیماریوں اور خارش کے لیے مفید ہوتا ہے۔ سالم پودے کا سفوف جذام اور خبیث قروح میں زخموں پر لگایا جاتا ہے۔ پتوں کا رس کرم کش ہے۔ ۴۔ اونس رس قے لانے کے لیے اور ایک اونس مسہل کے طور پر دیا جاتا ہے۔ پتوں کا جوشاندہ مقوی معدہ ہے بیرونی طور پر پتوں کا ضماد چھاتیوں پر لگانے سے دودھ زیادہ ہوتا ہے۔ پتوں کا رس لگانے سے تلووں کی جلن دور ہوتی ہے۔ رتوندی کے لیے یہ رس حلقۂ چشم کے گرد ضماد کیا جاتا ہے۔

پھل اور پتوں کا رس اندرونی طور پر جذام۔ بواسیر اور یرقان کیلیے استعمال کیا جاتا ہے۔ یہ رس کرم کش خواص رکھتا ہے۔ پھل مقوی ہوتا ہے، نیز مقوی معدہ، دافع صفراء اور مسہل اثر رکھتا ہے۔ اسے وجع المفاصل (روماٹزم)، نقرس اور جگر و طحال کی بیماریوں میں استعمال کیا جاتا ہے۔ پھل کے رس میں کھڑیا مٹی یا شکر ملا کر اسے منہ اور زبان کے چھالوں اور عسر طمث میں کھلاتے اور بیرونی طور پر حرقات، دنبلوں، شوو وغیرہ پر لگاتے ہیں خراطین یعنی گول کیچووں کو نکالنے کے لیے دو تین بیج پیس کر کھلائے جاتے ہیں۔ جڑ کا ضماد بواسیری مسوں پر لگایا جاتا ہے۔

کائپھل

اس کا درخت چھوٹا، خوشبودار اور کسی قدر جھبریلہ ہوتا ہے ...ے نیزہ نما ہوتے ہیں، جن پر غدی نقطے ہوتے ہیں۔ تنہ چھوٹا

اور بال دار ہوتا ہے۔ پتے ننھے ننھے اور سودہ دار ہوتے ہیں۔ پھل بے ڈنڈی چھلکے دار، کھردرے، چھوٹے چھوٹے بیضوی شکل کے اور سرخ کے ہوتے ہیں۔

کائپھل کا درخت ہمالیہ اور کھاسی پہاڑیوں میں پایا جاتا ہے۔

دوائی استعمال:۔ اس درخت کا سب سے زیادہ مفید حصہ اس کی چھال ہے، جو خوشبودار قابض، مہیج، مقوی، کاسر ریاح اور محلل خواص رکھتی ہے۔ یہ بخاروں، غشائی نزلہ و زکام، امراضِ سینہ، دمہ، اسہال و پیچش، مرض سوزاک ... یان، پرانی کھانسی وغیرہ کے لیے نہایت مفید ہوتی ہے۔ دارچینی کے ساتھ چھال کا جوشاندہ سعال مزمن، بخاروں اور بواسیر وغیرہ میں پلایا جاتا ہے چھال کا جوشاندہ دمہ، اسہال، پیچش اور کثرتِ بول کے لئے استعمال کیا جاتا ہے ...

کی کمزوری کے لیے چھال کے سفوف کو سرکہ میں ملا کر دانتوں اور مسوڑھوں پر لگاتے ہیں۔ گندہ زخموں پر چھال کا جوشاندہ یا غسول ڈالا جاتا ہے۔ چھال کا سفوف نزلہ و زکام اور دردِ سر میں چھینکیں لانے کیلیے ناس کی طرح لیا جاتا ہے اور گندے متعفن زخموں پر چھڑکا جاتا ہے۔ چھال کے بنائے فرزجے رحم کے فعل کو تیز کرنے اور حیض لانے کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ درد دندان کے لیے چھال چابنے کے لیے دی جاتی ہے چھال سے نکالا ہوا تیل کا ... کے درد کے لیے مفید ہوتا ہے

درخت ارجن

ارجن کے درخت ہند اور پاکستان کے تقریباً سبھی علاقوں میں پیدا ہوتے ہیں اور ان مقامات پر ارجن ہی کے نام سے مشہور ہیں البتہ گجرات میں اس کو سادا ڑو، کرلا ہو اور مہاراشٹر میں ساوا ڑاں اور ساد ھڑ کہتے ہیں اور اس کا لاطینی نام ٹرمی نیلیا ارجنا ہے۔

یہ درخت بہت بڑے ہوتے ہیں بعض ۱۰۰ فٹ تک بلند ہو جاتے ہیں۔ بڑے درخت کا تنہ تین فٹ تک موٹا ہوتا ہے جب یہ درخت چالیس پچاس فٹ تک بڑھ جاتا ہے تو اس میں متعدد شاخیں پھوٹتی ہیں جن کی وجہ سے یہ درخت خوشنما ہونے کے علاوہ سایہ دار بن جاتا ہے اور اسی لیے عام طور پر سڑکوں پر خوشنمائی اور سایہ کے لیے لگائے جاتے ہیں۔ نئی دہلی کی بڑی سڑکوں پر ان درختوں کو دیکھا جا سکتا ہے۔

تنے اور شاخوں کی چھال چکنی، سفید خاکی مائل سی ہوتی ہے، پتے تین سے چھ انچ تک لمبے اور ایک سے دو انچ تک چوڑے ہوتے ہیں۔ موسم بہار میں اس میں زرد رنگ کے چھوٹے چھوٹے پھول آتے ہیں، پھولوں کے جھڑنے پر کمرکھ سے مشابہ پانچ چھ پہلو کے پھل لگتے ہیں جو لکڑی کے مانند نہایت سخت ہوتے ہیں۔ ان پھلوں سے ہی اس درخت کو با آسانی شناخت کیا جا سکتا ہے۔

یہ پھل نہ کھانے کے کام آتے ہیں اور نہ کوئی دوسرا فائدہ رکھتے ہیں۔ البتہ اس درخت کی چھال اہم دوائی فائدے رکھتی ہے اور اسی کو بطور دوا استعمال کیا جاتا ہے۔ اگرچہ درختِ ارجن کی چھال زمانہ قدیم سے امراضِ قلب میں استعمال کی جاتی ہے لیکن جدید محققین کی تصدیق کے بعد اس کی اہمیت زیادہ بڑھ گئی ہے۔

کیمیاوی تجزیہ کرنے پر اس چھال میں ٹینین کے علاوہ ایک گلیکوسائیڈ بھی پایا جاتا ہے اور یہی جزو ہے جس کی وجہ سے یہ امراضِ قلب میں مفید ثابت ہوتی ہے چنانچہ ضعفِ قلب، اختلاجِ قلب، وجع القلب وغیرہ متعدد شکایتوں میں یہ چھال استعمال کی جاتی ہے

عام طور پر امراضِ قلب میں اسکے استعمال کا یہ طریقہ ہے کہ چھال ارجن لیکر اس کو تھوڑا سا کوٹیں اور پاؤ سیر گائے کے دودھ اور پاؤ سیر پانی میں ڈالکر ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ پانی جل کر صرف دودھ رہ جائے۔ اس کے بعد دودھ کو چھان لیں اور دو تولہ چینی یا مصری سے میٹھا کر کے نیم گرم پییں۔ اس کو پینے کیلیے صبح کا وقت مناسب ہے جبکہ پیٹ خالی ہو۔ اسکے علاوہ اس چھال کا سفوف بنا کر بھی استعمال کیا جاتا ہے۔ روزانہ صبح کو نہار منہ تین ماشے سفوف پھانک کر اوپر سے گائے کا دودھ نیم گرم مصری سے میٹھا کر کے پییں ارجن کی یہ چھال چوٹ کے درد وغیرہ کو دور کرنے کیلیے بھی مفید ہے بعض لوگ اس بارے میں بہت مبالغے سے کام لیتے ہیں کہتے ہیں کہ اسکے استعمال سے ٹوٹی ہوئی ہڈی تک جڑ جاتی ہے۔ بہرحال یہ چوٹ کیلیے بہت اچھی دوا ہے کھائی بھی جاتی ہے اور لگائی بھی جاتی ہے۔

چھال کو کوٹ چھان کر سفوف بنا لیا جائے، روزانہ صبح کو نہار منہ چھ ماشے سفوف لیکر اس میں چھ ماشے کھانڈ اور چھ ماشے اصلی گھی ملا کر کھائیں اور اسی طرح شام کو استعمال کریں اگر اس طرح استعمال نہ کیا جا سکے تو چھال کا سفوف صرف دودھ کیساتھ بھی کھا سکتے ہیں۔ لگانے کیلیے چھال کے سفوف کو ضرورت کے مطابق گھی میں ملا کر چوٹ کی جگہ پر لگائیں، اس کے اوپر کسی درخت کا پتا رکھیں اور پھر روئی رکھ کر باندھ دیں چوٹ کا درد اور سوجن چند بار کے استعمال سے دور ہوا۔ اگر ہڈی ٹوٹ گئی ہو اور اسکو اچھی طرح بٹھا دیا گیا ہو تو وہ بھی کچھ عرصے تک اسکے باندھنے سے جڑ جاتی ہے معمولی چوٹ میں چھال کو پانی میں پیس کر لیپ کر دینا ہی کافی ہے۔

ہر قسم کے زخموں کے لیے بھی یہ چھال مفید ہے چنانچہ اس کے جوشاندے سے زخموں کو دھویا جاتا ہے اور دھونے کے بعد زخم پر باریک پسی ہوئی چھال چھڑک کر اوپر سے پٹی باندھ دی جاتی ہے۔ دستوں اور پیچش کو روکنے کے لیے بھی یہ چھال مفید ثابت ہوتی ہے۔ آؤں بند ہو جاتی ہے اگر خون آتا ہو تو وہ بھی رک جاتا ہے چھال کو باریک پیس چھان کر چھ چھ ماشے کی مقدار میں دودھ کے ساتھ کھلایا جاتا ہے۔

منہ اور زبان میں زخم ہوں، مسوڑھے سوجے ہوئے ہوں ان میں پیپ پڑی ہوئی ہو یا ان سے خون بہتا ہو ہر حالت میں چھال کو پانی میں اچھی طرح جوش دیکر چھان لیں اور اس پانی سے دن میں دو تین بار مضمضہ کریں۔ جریان، رقت و کثرت احتلام کیلیے بھی یہ چھال مفید ہے۔ سفوف کر کے چھ چھ ماشے صبح و شام دودھ کیساتھ کھائیں۔ ارجن کی چھال سے ارجن گھرت اور ارجن آدی ارسٹ بھی تیار کیے جاتے ہیں جو ضعفِ قلب اختلاج وغیرہ امراضِ قلب میں مستعمل ہیں

ارجن گھرت:۔ درخت ارجن کی چھال چار تولہ پانی میں پیس کر لگدی بنائیں اور پاؤ سیر ارجن کی چھال کو چار سیر پانی میں پکائیں جب چوتھائی پانی باقی رہ جائے تو مل چھان لیں اور اس میں گائے کا گھی پاؤ سیر اور مذکورہ لگدی شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں یہاں تک کہ پانی جل جائے اور صرف گھی رہ جائے اس کو نتھار کر رکھیں اور روزانہ صبح کو نہار منہ چھ ماشے یہ گھی گائے کے نیم گرم دودھ میں ملا کر پییں۔

ارجن آدی ارسٹ:۔ درخت ارجن کی چھال ۵ سیر، منقی ڈھائی سیر، مہوہ کے پھول ایک سیر لیکر ان کو سوا من پانی میں پکائیں، جب پانی چوتھائی رہ جائے مل کر چھان لیں اور اس میں پانچ سیر عمدہ گڑ، ایک سیر گل دھاوا ڈالکر کسی روغنی مرتبان میں ڈالکر منہ بند کر کے گیہوں کے انبار یا بھوسے میں دبا دیں، سردیوں میں ایک مہینہ تک، گرمیوں میں پندرہ روز تک دبائے رکھیں۔ اسکے بعد نتھرا ہوا ارسٹ ان بوتلوں سے لے کر دوسری بوتلوں میں رکھیں اور بوقت ضرورت ایک تولہ سے چار تولے تک کھانا کھانے کے بعد پییں۔ امراض قلب میں مفید ہے۔

پھلوں کا فضلہ مویشیوں کی اچھی غذا ہے

فلارڈا یونیورسٹی امریکا کے سائنسدانوں کے مشورے کے مطابق اب ریاست ہائے متحدہ کے تمام حصّوں میں سنتروں وغیرہ پھلوں کا فضلہ (خاص طریقوں سے تیار کرکے) مویشیوں کو کھلا کر انھیں موٹا تازہ کیا جا رہا ہے۔ سنتروں کا ۵۰ تا ۶۰ فیصد حصّہ انھیں فضلاتی مادّوں سے بنتا ہے جنھیں عموماً بے کار سمجھ کر پھینک دیا جاتا ہے مگر صنعتی طور پر عرق اور مربّے تیار کرنے والے کارخانوں میں ان پھلوں کے پھوسٹر، چھلکوں وغیرہ کو راب، لہن (الیسٹ) اور کاربوہائیڈریٹس کے ساتھ ملا کر مویشیوں کی ہزاروں ٹن غذا تیار کی جاتی ہے۔ گزشتہ چند سالوں میں فلارڈا میں تقریباً دس لاکھ ٹن ایسی غذا تیار کی گئی۔ غذائی ماہرین کی رائے ہے کہ مویشی کے لیے یہ ایک بہترین نشاستہ دار شکر آمیز غذا ہے۔

ایسی ہی ایک چیز انگور کے خشک چھلکوں سے تیار کی جاتی ہے، جن میں بعض ایسے نامعلوم اجزا موجود ہوتے ہیں جن سے دودھ دینے والی مویشی کا دودھ زیادہ پیدا ہونے لگتا ہے۔

پھلوں کے چھلکوں اور گودے کے ٹکڑوں کو راب اور لہن کے ساتھ ملا کر (راب اور لہن بھی انھیں چیزوں سے تیار کر لیے جاتے ہیں) مویشی کی غذا تیار کی جاتی ہے جو دانوں کے بجائے استعمال کی جاتی ہے اور سرما میں بہت مفید ہوتی ہے۔ یہ چھلکوں سے نکالا ہوا لہن "مخلوط حیاتین ب" حاصل کرنے کا ایک بڑا قدرتی ذریعہ ہے جو دودھ دینے مویشی کی صحت و عافیت کے لیے بالخصوص ایک لازمی چیز ہے۔ مزید برآں اس لہن کا تقریباً نصف حصّہ "پروٹین" ہوتا ہے جو ایک ناگزیر غذائی جُز ہے۔

سائنسدانوں کا خیال ہے کہ سنترے کے لہن کو صاف و پاک اور لطیف و مزے دار بنا کر انسانی استعمال کے لیے بھی تیار کیا جا سکتا ہے۔ کہتے ہیں کہ سالم پروٹین سے استفادہ کا یہ ایک نہایت زرخیز قدرتی ذریعہ ہے۔ مزید برآں اس میں وہ خاص جز بھی بکثرت موجود ہے جو مرض پیلاغرا کی روک تھام کے لیے مفید ہوتا ہے۔ فلارڈا میں چھوٹے پیمانے پر سنتروں کے فضلات سے راب بنانے کا کام ۱۹۴۱-۴۲ء میں شروع کیا گیا تھا، مگر اب اس میں بہت ترقی ہوگئی ہے گو مویشی کی غذا کے لیے یہ راب خود ایک اچھی چیز ہے مگر علاوہ ازیں یہ مویشی کی سرمائی غذا کے لیے گھاس کی کٹیوں میں بھی ملائی جاتی ہے اور مویشی کی ہر قسم کی مخلوط غذاؤں میں شکر کا جز زیادہ کرنے کے لیے بھی کار آمد ہے۔

"برگِ درختانِ سبز در نظرِ ہوشیار
ہر ورقے دفتریست معرفتِ کردگار"

میں مفید ہے۔ ایسے مریض جن کو حرارت رہتی ہو اور ان کو مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو "صدوری" استعمال کریں تو خطرہ ٹل جاتا ہے۔ کھانسی کے جن مریضوں کو کیلسیم کی ضرورت ہوتی ہے، صدوری ان کے لیے بہترین ہے۔ (معالج کے مشورہ سے استعمال کریں)

قیمت: فی شیشی دو روپے

سوال و جواب

ڈی، ڈی، ٹی

سوال: ڈی، ڈی، ٹی کیا چیز ہے؟ ہمارے یہاں مچھر بہت ہیں، ایک صاحب نے اس کو چھڑکنے کا مشورہ دیا ہے، لیکن قصبات دیہات کے رہنے والے ہم لوگ اس سے واقف نہیں۔ (گوبند رام)

جواب: ڈی، ڈی، ٹی ایک قوی جراثیم کش سیال دوا ہے۔ یہ درحقیقت اس کا مخفف نام ہے۔ پورا نام "ڈائی کلورو، ڈائی فینیل، ٹرائی کلور، وایتھین" ہے۔ چونکہ یہ نام لمبا تھا اور اس کی زبان سے ادائیگی مشکل تھی، لہٰذا ان تینوں لفظوں کے ابتدائی حروف کو لے کر اس کو ڈی، ڈی، ٹی کہا جاتا ہے۔ یہ کوئی نئی چیز نہیں ہے لیکن زیادہ پرانی بھی نہیں ہے۔ آج سے تقریباً ۸ سال پیشتر یہ دوا جرمنی میں ایجاد ہوئی تھی، اور شروع میں صرف پروانوں کو بھگانے کے لیے استعمال کی جاتی تھی، لیکن بعد کے تجربوں نے اس کو ہر قسم کے کیڑے مکوڑوں کے لیے مہلک ثابت کر دیا۔ مچھر، پسّو اس کے چھڑکنے سے ہلاک ہو جاتے ہیں، مکان کے جھینگر، کھٹمل، چھپکلی، بھڑیں وغیرہ موذی جانور بھی اس کے چھڑکنے سے مر جاتے اور اس کی بو سے بھاگ جاتے ہیں، بدن کی جوئیں بھی اس سے مر جاتی ہیں اگر اس کو گرم کپڑوں پر چھڑک دیا جائے تو جب تک کپڑوں میں اس کی بو رہے گی کپڑوں میں کیڑا نہیں لگے گا۔ فصلوں میں جو مختلف قسم کے کیڑے لگ کر ان کو خراب کر دیتے ہیں۔ وہ بھی اس کے چھڑکنے سے مر جاتے ہیں۔ آپ شاید یہ خیال کریں کہ جو چیز ان جانداروں کو ہلاک کر دیتی ہے وہ انسان کیلیے بھی مضر ہوگی، ایسا ہرگز نہیں ہے۔ یہ مفید چیز چند سال قبل ملک میں آتی تھی، لیکن اب کچھ دنوں سے ہمارے ملک میں بھی بننے لگی ہے۔ اور شہروں میں دستیاب ہو سکتی ہے۔

پانی کا استعمال

سوال: آپ نے رسالہ ہمدرد صحت میں "معدہ کی سلامتی" کے زیر عنوان گرما گرم کھانا کھانے سے منع کیا ہے، اس لیے کہ گرما گرم کھانا کھانے سے پیاس زیادہ لگتی ہے بار بار پانی پینے کی ضرورت ہوتی ہے جس سے ہضم خراب ہو جاتا ہے لیکن دوسری طرف بعض لوگ کہتے ہیں کہ جس قدر بھی پانی پیا جائے اتنا ہی صحت کیلیے مفید ہے۔ کیا یہ دونوں باتیں ایک دوسرے کی ضد نہیں ہیں (خریدار ہمدرد صحت ۴۲۲)

جواب: یہ دونوں باتیں ایک دوسرے کی ضد ہرگز نہیں ہیں حفظانِ صحت کے اصول کے مطابق نیم گرم کھانا کھانے کی اجازت ہے، گرم گرم کھانا صحت کے لیے مضر ہے اس صورت میں زیادہ پانی پینے سے صرف ہضم ہی خراب نہیں ہوتا بلکہ بعض اشخاص میں سرطانِ معدہ کی شکایت ہو جاتی ہے اور دانت جلد خراب ہو جاتے ہیں۔ گلے پر بھی اس کا اثر مضر ہوتا ہے لہٰذا اس صورت میں غیر معتدل حالت پیدا کر کے زیادہ پانی پیا جاتا ہے جو کسی طرح بھی مناسب نہیں ہے۔ دوسرے قول کا مطلب یہ نہیں ہے کہ انسان بے تحاشا پانی پیا کرے، بلکہ اس کا یہ مطلب ہے کہ پیاس لگنے پر پانی ضرور پیا جائے۔ اگر ضرورت پر پانی نہیں پیا جائیگا تو اس سے صحت میں خلل پڑنے کا اندیشہ ہے۔

ناک کے کیڑے

سوال: ہمارے یہاں ایک آدمی کی ناک میں کیڑے پیدا ہو گئے تھے، ان کے کاٹنے سے اس کو جو تکلیف ہوتی تھی دیکھی نہیں جاتی تھی۔ بیچارہ دیواروں سے سر ٹکراتا تھا دیہات تھا اور مریض بھی غریب تھا، لہٰذا کوئی مناسب علاج نہ ہونے کی وجہ سے مر گیا۔ براہ کرم ان کیڑوں کو مارنے کے لیے کوئی آسان علاج بتائیے، تاکہ اگر کبھی ضرورت ہو تو اس سے کام لیا جا سکے۔ (نور الدین)

جواب: تارپین کا تیل ناک کے کیڑوں کو ہلاک کر کے نکالنے کے لیے نہایت مفید چیز ہے۔ تین چار چائے کے چمچے روغن تارپین کو آدھی چھٹانک پانی میں حل کر کے ناک میں اس کی پچکاری کریں، تمام کیڑے مر کر نکل جائیں گے۔ اگر پچکاری کا انتظام نہ ہو تو ویسے ہی روغن تارپین کو ناک میں ٹپکائیں کیڑے مر جائیں گے لیکن پچکاری سے استعمال کرنا زیادہ بہتر ہے جب ناک سے کیڑے خارج ہو جائیں تو گائے کے گھی میں صاف روئی تر کر کے ناک میں رکھیں اس سے ناک کا زخم جلد ہی اچھا ہو جائے گا۔

نشو و نما میں رکاوٹ

سوال: بعض نوجوانوں کی نشو و نما ابتدائے شباب ہی میں رک جاتی ہے اور ان کا قد و قامت نامکمل رہ جاتا ہے جسمانی قوتیں کم زور رہ جاتی ہیں، حالانکہ ان کو کھانے پینے کو اچھا میسر ہوتا ہے لیکن کچھ بھی انگ نہیں لگتا۔ ایسا کیوں ہوتا ہے؟ اور اس کے ازالہ کے لیے کیا تدابیر اختیار کرنی چاہییں؟ (محمد یونس)

جواب: اگر اچھا کھانے پینے اور نظامِ ہضم کی درستی کے باوجود اچھی طرح نشو و نما نہ ہوتی ہو تو اس کا سبب عموماً ان گلٹیوں کے فعل کی خرابی ہوتا ہے جن سے رطوبات مترشح ہو کر خون میں شامل ہوتی اور جسم کی بالیدگی کے معاون و مددگار ہوتے ہیں۔ غدہ درقیہ (تھائی رائڈ گلینڈ)، اور غدہ نخامیہ (پچوٹرین گلینڈ) کے افعال جسمانی نشو و نما پر خصوصیت سے اثر انداز ہوتے ہیں اور اس کا تدارک انہیں گلٹیوں کے خلاصے (ٹرب) استعمال کر کے کیا جاتا ہے لیکن ان کے استعمال سے قبل معالج سے مشورہ کرنا ضروری ہے

پانی کی غذائیت

سوال: کیا پانی بدن کو غذائیت دیتا ہے؟ براہ کرم اس کے متعلق ہمدرد صحت میں تحریر کیجیے۔ (نور اللہ خاں)

جواب: پانی ہمارے جسم کا ایک ضروری حصہ ہے لیکن اس میں غذائیت مطلق نہیں ہے کوئی شخص زیادہ دنوں تک صرف پانی پی پی کر زندہ نہیں رہ سکتا۔ البتہ یہ ہمارے بدن کو غذائیت دینے والی چیزوں کے لیے ایک اہم چیز ہے۔ بنا پانی کی مدد کے غذائیں ہمارے معدہ میں ہضم نہیں ہو سکتیں اور نہ اس کی مدد کے بغیر باریک رگوں میں نفوذ

سکتی ہیں۔ اعضا کی ساختوں میں پرورش کرنے والے اور طاقت دینے والے اجزا اسی پانی کے ذریعہ پہنچتے ہیں، یہ فعل انجام دینے کے بعد یہی پانی پیشاب اور پسینہ وغیرہ کے ذریعے خارج ہوتا رہتا ہے چنانچہ ایک نوجوان تندرست انسان کے جسم سے روزانہ تقریباً ڈھائی سیر پانی ان ذرائع سے خارج ہو جاتا ہے جس کے ساتھ جسم کے دوسرے فضلات بھی خارج ہو جاتے ہیں غرض کہ پانی ہمارے جسم کو غذائی اجزا پہنچانے اور خون صاف کرنے کا نہایت اہم فعل انجام دیتا ہے اور یہ بذاتِ خود کوئی غذائیت نہیں رکھتا

تمباکو کا زہر

سوال :- بیان کیا جاتا ہے کہ تمباکو میں ایک شدید زہر ہوتا ہے اگر یہ بات صحیح ہے تو اس کے پینے اور کھانے والے مر کیوں نہیں جاتے ؟ (نرائن سنگھ)

جواب :- یہ بات صحیح ہے کہ تمباکو میں ایک بہت زہریلی چیز پائی گئی ہے جسکو "نکوٹین" کہتے ہیں اس کے زہر کا اندازہ آپ اس بات سے کر سکتے ہیں کہ اگر اس زہر کے دو قطرے بلی یا کتے کی زبان پر ڈال دیے جائیں تو وہ اس کے مارنے کیلیے کافی ہیں۔ تمباکو پینے یا کھانے والے اس لیے نہیں مرتے کہ وہ تمباکو کی جو مقدار استعمال کرتے ہیں وہ اتنی کم ہوتی ہے کہ اس سے موت واقع نہیں ہو سکتی البتہ اس کے زیادہ دنوں تک متواتر استعمال کرنے سے صحت کو نقصان ضرور پہنچتا ہے۔

بچھو کاٹے کا علاج

سوال :- برسات کے موسم میں ہمارے علاقے میں بچھو بہت ہوتے ہیں ان کے کاٹے سے لوگ بہت پریشان ہوتے ہیں اگر کسی کو کاٹ کھائیں تو تشنجی دورے پڑنے لگتے ہیں۔ ان کے کاٹنے سے جو درد ہوتا ہے اسکو دور اور تسکین دینے کی تدبیر بتائیے (کریم الدین)

جواب :- جس جگہ بچھو کاٹے سب سے پہلے اس کے اوپر ایک بند باندھ دیں اور اگر ممکن ہو تو جس بچھو نے ڈنک مارا ہے اسی کو کچل کر ڈنک لگی ہوئی جگہ پر لگا دیں فوراً درد اور سوزش موقوف ہو جائے گی ورنہ پرمنگنیٹ پوٹاس (جو اودے رنگ کی دوا ہے اور کنوؤں میں پانی کو صاف کرنے کے لیے ڈالی جاتی ہے) دو اسلائی کر چند قطرے پانی میں حل کر کے کاٹی ہوئی جگہ پر لگائیں یا چونا اور نوشادر پانی میں حل کر کے لگائیں، اگر ذرا بھی وقت پر یہ بھی دستیاب نہ ہو تو دیا سلائی کا مسالہ اتار کر چند قطرے پانی ملا کر لیپ کر دیں۔

بستر پر پیشاب

سوال :- میرا لڑکا جس کی عمر ۷ - ۸ سال ہو چکی ہے ابتک بستر پر پیشاب کرتا ہے دوائیں وہ کھاتا نہیں براہ کرم اس عادت کو دور کرنے کی تدبیر بتائیے۔ (مسعود حق)

جواب :- آپ اپنے بچے کو رات کے وقت کھانے میں چاول، دودھ، چائے وغیرہ پیشاب لانے والی چیز نہ دیں، سونے سے پہلے پیشاب کرائیے اور رات کو ایک مرتبہ سوتے ہوئے کو اٹھا کر پیشاب کرا لیجئے، پیشاب نہ کرنے کی صورت میں اس کو انعام دینے کا وعدہ کیجیے ان تدابیر کے علاوہ روزانہ صبح کو اسفنج کا ایک ٹکڑا ٹھنڈے پانی میں بھگو کر ریڑھ کی ہڈی پر گدی سے لیکر نیچے دمچی کی ہڈی تک پہلے روز ایک بار اسپنج کیجیے، دوسرے روز دو بار تیسرے روز تین بار یہاں تک کہ دسویں روز دس بار اسپنج کیجیے، اس کے بعد روزانہ دس بار کرتے رہیے۔ اس عمل کے تین چار مہینے تک جاری رہنے سے بستر پر پیشاب کرنے کی عادت چھوٹ جائے گی۔

کھٹمل دور کرنے کی ترکیب

سوال :- میرے یہاں کھٹمل بہت زیادہ ہیں چارپائی، چوکی اور دیواروں کی درزوں تک میں اپنا مسکن بنائے ہوئے ہیں جوں ہی رات کو سونے کی تیاری کی جاتی ہے یہ خونخوار دشمن اپنی کمین گاہوں سے نکل کر نیش زنی شروع کر دیتے ہیں تمام رات بے چینی سے گزرتی ہے براہ کرم ان کو دور کرنے کی کوئی آسان ترکیب بتائیے (کوثر علی)

جواب :- کھٹملوں کو دور کرنے کی ترکیبیں تو بہت ہیں لیکن ان سب سے آسان اور مفید ترکیب یہ ہے کہ میتھی لیٹڈ اسپرٹ ضرورت کے مطابق لے کر ڈھائی گنے پانی میں ملا لیجیے، اب اس محلول کو چارپائی اور چوکی کی چولوں میں ڈالیے، دیواروں کی درزوں میں گرائیے اس سے کھٹمل اور ان کے انڈے بچے سب ضائع ہو جائیں گے بشرطیکہ ان تک یہ محلول پہنچ جائے، ہفتہ عشرہ کے بعد اسی طرح کیجیے۔ اسکے علاوہ اگر ممکن ہو تو ان چیزوں کو چند روز دھوپ میں بھی ڈالیے۔ فرش اور دیواروں کی درزوں کو چونا سیمنٹ سے بھروا دیجیے ڈی ڈی ٹی چھڑکنے سے بھی کھٹمل دور ہو جاتے ہیں

آدھا سیسی

سوال :- میں آدھا سیسی کے درد میں مبتلا ہوں، نہایت شدید درد ہوتا ہے اس کو دور کرنے کے لیے کوئی آسان علاج بتائیے (بلدیو سنگھ)

جواب :- آ

ہوئے میرے دانت سی لٹ لٹانے ہیں کیا یہ کوئی بیماری ہے؟ اسکا کیا علاج ہے؟ (محمد الیاس خریدار نمبر ۴۵۹۲)

جواب :- معلوم ہوتا ہے کہ آپکا ہضم خراب ہے اور ہضم کی خرابی سے پیٹ میں کیڑے پیدا ہو گئے ہیں ہضم کی خرابی سے آپ کو نیند میں ڈراؤنے خواب نظر آتے ہیں اور آنتوں میں کیڑوں کے کاٹنے کی وجہ سے ردِعمل کے طور پر چہرے کے اعصاب اور عضلات میں خفیف تشنج ہوتا ہے جس سے دانت کٹ کٹاتے ہیں۔ اس کا علاج ہضم کی اصلاح اور کیڑوں کو ہلاک کر کے نکالنا ہے اصلاح ہضم کے لیے جوارش جالینوس چھ چھ ماشے بعد غذا دونوں وقت کھائیے اور کیڑوں کو ہلاک کر کے نکالنے کے لیے ہمدرد دواخانہ سے "کرمار" منگا کر استعمال کیجیے

انجیر۔ سوال :- مجھے انجیر کھانے کا بہت شوق ہے۔ براہ کرم بتائیے انکو کس حالت میں اور کس وقت کھایا جائے اور ان کے کھانے سے کیا فائدہ پہنچتا ہے۔ (محمد عبدالله خاں)

جواب :- انجیر بدن کو غذائیت بخشتا ہے قبض کو دور کرتا ہے دمہ کھانسی کی حالت میں استعمال کرنے سے بلغم کو نکالتا ہے، ورمِ طحال کو تحلیل کرتا ہے خوب اچھی طرح پکے ہوئے انجیر کھانا کھانے کے بعد کھانا مناسب ہیں۔

ذہن، جذبات اور مرض

ذہن اور جسم کا ایک دوسرے سے نہایت گہرا تعلق ہے دونوں ایک دوسرے سے متعلق ہیں اور دونوں کا ایک دوسرے پر اثر ہوتا ہے۔ لیکن حقیقت میں ذہن کو غلبہ اور برتری حاصل ہے۔ مگر جب اس مرکزی اور اہم تعلق میں مطابقت اور ہم آہنگی باقی نہیں رہتی تو جسمانی پہلو سے اس قسم کی علامتیں جیسے دل کی دھڑکن، لرزہ، تخمہ، پیاس کی شدت وغیرہ پیدا ہوجاتی ہیں اور دماغی اور ذہنی حالت پر یہ اثر پڑتا ہے کہ انسان خوف محسوس کرنے لگتا ہے۔ چاہے شعوری طور پر یا غیر شعوری طور پر، اور کچھ اضطراب اور پریشانی اور افسردگی اس پر طاری ہوجاتی ہے۔

ایک مثال سے یہ گہرا تعلق زیادہ اچھی طرح واضح ہو جائے گا۔ فرض کیجیے ایک شخص کسی ایسی بیماری میں مبتلا ہے جو بہت کمزور کر دیتی ہے اور نقاہت اور ضعف طاری کر دیتی ہے۔ مثلاً دق یا سل ہے، ملیریا ہے یا شدید قسم کی پیچش ہے۔ ان امراض کی غیر یقینی حالت کی وجہ سے یہ بات توقع کے خلاف نہیں ہے کہ اس شخص کا ذہن اور نظریہ زندگی بہت متاثر ہوگا۔ بعض مریضوں پر انتہائی افسردگی طاری ہوجائے گی اور دماغی حالت قنوطانہ اور مایوسانہ ہوجائے گی۔ یہ اداسی اور غمگینی اور دل گیری کی حالت ممکن ہے کچھ عرصے بعد مستقل طور پر قائم ہوجائے، اور ہوتے ہوتے دماغی توازن میں خلل پیدا ہوجائے۔

اب ایک ایسے شخص کو لیجیے جو خلقی اور پیدائشی طور پر متلون واقع ہوا ہے اور بات بات میں گھبراتا ہے اور فضول کی فکریں اپنے اوپر لاد لیتا ہے۔ ذہنی کیفیت میں اس بنیادی نقص کی وجہ سے فرض کیجیے اسے خواہ مخواہ یہ فکر پیدا ہو جاتی ہے کہ میرے دل میں کوئی خرابی پیدا ہوگئی ہے۔ اب وہ اپنی تمام توجہ اپنے دل کی طرف مرکوز کر دیتا ہے اور دن بھر یہ سوچتا رہتا ہے کہ دل کی دھڑکن سے کیسی آواز پیدا ہوتی ہے اور نبض کی رفتار فی منٹ کتنی ہے۔ توجہ کے اس مستقل ارتکاز سے دل کی حرکت یقینی طور پر متاثر ہوگی اور کچھ ہی عرصے میں دل کو نقصان پہنچ جائے گا اور وہ اختلاج قلب میں مبتلا ہوجائے گا۔

جو عارضے ذہن، جذبات اور جسم کے تعلق میں بگاڑ پیدا ہوجانے کی وجہ سے پیدا ہوتے ہیں، انھوں نے طب جدید میں ایک نئے باب کا اضافہ کردیا ہے۔ یہ عارضے سائیکوسومیٹک عارضے کہلاتے ہیں۔ (سائیکو یعنی نفسیاتی اور سومیٹک یعنی جسم کے متعلق)

تحقیق کے ذریعہ معلوم ہوا کہ معمولی بیماریوں میں سے آدھی بیماریاں جن کے متعلق ہم معالجوں سے مشورہ کرتے ہیں، مثلاً ضعفِ معدہ، اسہال، دردِ سر، دورانِ سر، بے خوابی، نقاہت، اختلاج وغیرہ بنیادی طور پر سائیکوسومیٹک بیماریاں ہیں اور انکی تشخیص خاص طور پر نفسیاتی ہی ہوتی ہے۔ یہ بیماریاں نتیجہ ہوتی ہیں دماغی اور جذباتی تصادم کا۔ عام طور پر کسی ناموافق اور ناخوش گوار صورت حال کے پیدا ہو جانے سے یا ناکام رہنے سے یہ ظہور میں آتی ہیں۔ مثلاً میاں بیوی میں لڑائی ہوجائے یا کسی دفتر کے ناشائستہ افسر سے نبھاؤ نہ ہوسکے، خوف کا احساس، آزردگی، رقابت، بدگمانی، غیر محفوظ ہونے کا ڈر، غرض کوئی عمیق آویزش کرتا ہوا جذبہ، شعوری ہو یا غیر شعوری، خللِ اعصاب پیدا ہونے کا سبب بن سکتا ہے۔ جب کوئی ایسی جذباتی کشش مدت تک قائم رہتی ہے اور اس کے ساتھ ہی تذبذب اور پس و پیش اور ذہنی الجھن بھی ہو تو یہ لازم ہے کہ عصبی قوت غیر معمولی طور پر زیادہ صرف ہوتی ہے اور خللِ اعصاب پیدا ہو جاتا ہے۔ ایسی حالت میں خودکار نظامِ عصبی کا توازن جو عام طور پر صحتِ دماغی کے لیے نہایت اہم ہے بنیادی طور پر ابتری میں پڑ جاتا ہے۔ مرکزی نظامِ عصبی کا یہ حصہ دماغ کے غیر شعوری قدرتی عمل سے گہرا تعلق رکھتا ہے اور چند خودحرکی فرائض جیسے حرکتِ قلب، تنفس، نظامِ ہضم یا جسم سے خارج ہونیوالی غلاظتوں کے طریقِ عمل پر قابو رکھتا ہے۔

سائیکوسومیٹک عارضے پیدا کرنے میں جسم اور ذہن کا جو اہم تعلق ہے اس کو صحیح طور پر سمجھنے کے لیے زیادہ شدید اور دیر تک قائم رہنے والے خوف کے اثر پر غور کیجیے جو خالصاً ایک نفسیاتی ہیجان ہے۔ ظاہر ہے کہ اس قسم کی ہیجان کا ردِ عمل مختلف لوگوں پر مختلف ہوگا، کچھ لوگوں کے اعضاء اور جسم پر لرزہ طاری ہوجائے گا۔ کچھ ایسے ہوں گے جن کو اختلاج ہونے لگے گا یا اسہال کے علامات پیدا ہوجائیں گے اور کچھ ایسے ہوں گے جن کی ہتھیلیاں اور تلوے پسینہ میں

شرابور ہو جائیں گے اور کچھ ایسے ہوں گے جو زرد پڑ جائیں گے اور جنکی زبان بند ہو جائے گی۔ اس حالت میں جس نفسیاتی واقعہ کو اہمیت حاصل ہے وہ یہ ہے کہ وہ شخص جس پر خوف طاری ہوتا ہے اس امر سے واقف نہیں ہوا اور نہ اسے اس کا احساس ہے کہ یہ علامات جذباتی ہیجان کے اثر سے پیدا ہوئی ہیں۔ اسی طرح جب کوئی شدید فکر یا تشویش ہوتی ہو اور طویل عرصے تک باقی رہتی ہے تب بھی اسی قسم کی علامتیں ظاہر ہونے لگتی ہیں لیکن ان علامات سے اپنے جذباتی ہیجان کے تعلق کا مریض کو شبہ تک نہیں ہوتا۔ اکثر بدہضمی کی علامت رونما ہوئی ہے تو وہ خوراک کی کسی چیز پر اس کا الزام عائد کرتا ہے۔ اگر جسم میں کہیں درد یا تکلیف ہے تو موسم کے یکایک بدل جانے کو اس کا ذمہ دار قرار دیتا ہو اور اگر بے خوابی اور چڑچڑا پن ہے تو زیادہ دیر تک کام کرنے کو اس کا سبب بتاتا ہے۔

اب دیکھنا یہ ہے کہ مریضانہ تردد اور تشویش سے کیا مراد ہے؟

تنازع للبقا میں اور اُولوالعزمیوں اور جاہ وحشم کی جستجو اور تعاقب میں ہم سب کو کبھی نہ کبھی کسی شکست، ناکامی یا کسی عزیز کی موت کی وجہ سے افسردگی پریشانی اور روحانی کوفت ہوتی ہے۔ فرض کیجیے ہمارا کوئی عزیز یا کوئی دوست رحلت کر گیا تو بات قدرتی ہے کہ ہمیں رنج ہوگا، ہم پریشان ہوں گے اور یہ رنج اور پریشانی کا سلسلہ چند روز تک جاری رہیگا لیکن اگر یہ سلسلہ مہینوں جاری رہے تو ظاہر ہے کہ ہمارے اس ردِ عمل میں کوئی چیز غیر معمولی ہے۔ ایک تن درست اور صحیح دماغ والا آدمی اس قسم کے صدمے پر چند روز یا چند ہفتوں میں قابو پالے گا۔ اس کی عقل اسے اس نتیجہ پر پہنچنے میں مدد دے گی کہ اس قسم کی مصیبتیں انسانی زندگی میں قدرتی طور پر پیش آتی رہتی ہیں وہ اپنی قوتوں کو کسی اصلاحی اور تعمیری کام میں لگا کر اپنا دماغی توازن حاصل کر لے گا۔

لیکن اگر افسردگی کی یہ حالت مہینوں جاری رہے تو یہ حالت مریضانہ ہے اور اس سے ظاہر ہوتا ہے کہ طبیعت میں پختگی پیدا نہیں ہوئی ہے اور بچپن کی خامیاں اور دوسروں پر اپنا بوجھ ڈالنا اور اپنے اوپر بھروسہ نہ کرنا یہ سب باتیں جڑ پکڑے ہوئے ہیں۔

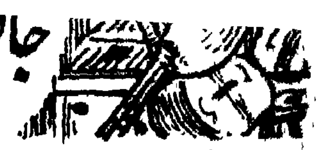
اب غور طلب بات یہ ہے کہ سائیکوسومیٹک عارضوں کا علاج کیا ہو؟ یہ بات یقین کے ساتھ کہی جا سکتی ہے کہ ان عارضوں میں سے اکثر کا علاج معمولی معالج بھی کر سکتا ہے بشرطیکہ وہ انسان کے بعض ابتدائی اصول سے واقفیت رکھتا ہو۔ صرف مزمن اور پیچیدہ امراض میں جہاں تصادم زیادہ ہے ماہرین کی طرف رجوع ہونا پڑے گا۔ سائیکوسومیٹک امراض کا سبب عام طور پر ان میں سے ایک ہوتا ہے، گھریلو جھگڑے، ناپسندیدہ افسر، ناکامی، آزردگی، رقابت، نفرت، مستقبل کا خوف وغیرہ

ایک معالج کے لیے سب سے زیادہ ضروری یہ امر ہے کہ وہ مریض کا حال توجہ اور ہمدردی سے سنے۔ جب مریض علامات یا اپنی مشکلات بیان کر رہا ہو تو کہیں کہیں اس انداز کے سوالات کرتا رہے کہ وہ اس کے مرض کو صحیح طور پر سمجھ رہا ہے۔ اس طرز عمل سے مریض کو اس پر پورا اعتماد ہو جائے گا۔ اپنی تکالیف کی تفصیلات اگر وہ کھل کر اور بے تکلفی کے ساتھ بیان کر دے گا تو اس کا جذباتی تناؤ ایک بڑی حد تک دور ہو جائیگا اور اس کا نتیجہ یہ ہوگا کہ جسمانی اور نفسیاتی علامات دور ہو جائیں گی اور بعض حالتوں میں تو اسی سے اس کو صحت حاصل ہو جائے گی۔ گفتگو کے آخر میں معالج کو چاہیے کہ وہ ایک مخلوط مرکب کا نسخہ لکھ دے جس کا اصل کام ایک قسم کی تحریک ذہنی پیدا کرنا ہوگا۔ اس سے اعتماد نفس پیدا ہو جائے گا۔

دے اور علاج کے مطابق بنا دے۔



جانوروں پر موسیقی کا عجیب و غریب



شیکاگو کے عجائب خانے میں ۲۰ مگرمچھوں کی بے اولادی کے تدارک کے لیے وہاں کے داروغہ نے ایک خاص ترکیب سے کام لیا اسنے خیال کیا کہ چونکہ ان مگرمچھوں کی جفتی طلبی کی پکار فرانسیسی نرسنگے کی چیخ دار آواز سے مشابہ ہوتی ہے لہٰذا اس سے کام لے کر ان کے شہوانی جذبات کو ابھارا جائے۔ فی الحقیقت یہ ترکیب کارآمد ثابت ہوئی۔

اس کام کے لیے چار فرانسیسی نرسنگے بجانے والے رضاکاروں کی خدمات حاصل ہوگئیں۔ جب معمولی گتیں بجائی گئیں تو ان کا ان ٹھنڈے جانوروں پر کوئی اثر نہیں ہوا۔ لیکن جب سازندوں نے ایک لمبی چیخدار سُریلی آواز کی تان لگائی تو ایک موٹے تازے مگرمچھ نے بے اختیار اپنے جبڑے پھاڑ کر ایک لمبی ہوک لگائی۔ معاً حوض کے دوسرے کنارے کی ایک مادہ نے بےتابانہ دلچسپی سے اپنا منہ اوپر اٹھایا جسے دیکھ کر نر فوراً تیرتا ہوا پانی اڑاتا ہوا اس کے پاس پہنچ گیا، چنگھاڑتا، پھنکارتا ہوا ......!

قدیم یونان کے بوٹیشن قبیلے کے لوگ گھوڑوں کو جفتی پر آمادہ کرنے کے لیے گوال بانسری کی گتوں سے کام لیتے تھے۔ یونانی چرواہے بھیڑوں کے سامنے بانسری بجایا کرتے۔ ان کا خیال تھا کہ اس سے ان کا ہاضمہ ٹھیک ہو جاتا ہے۔

گزشتہ جنگ سے کچھ پہلے جنوبی آسٹریلیا کے ایک کسان نے اپنے مویشی خانہ میں ایک ریڈیو لگا رکھا تھا۔ اس کا عقیدہ تھا کہ ریڈیو کے فضائی گانے سن کر اس کی گائیں زیادہ دودھ دینے لگتی تھیں!

اس وقت یہ ایک نئی ترکیب معلوم ہوتی تھی لیکن دراصل یہ کوئی نئی چیز نہیں تھی۔ امریکا کے بہت سے ڈیری والے (دودھ گھروں کے) کسان اپنی گایوں کو بہلانے کے لیے برسوں سے موسیقی سے کام لیتے رہے ہیں۔

چند سال پہلے نیویارک میں تجربات کیے گئے تو معلوم ہوا کہ موسیقی کی موجودگی میں (اصیل گائیں) ۱ تا ۲ فی صد زیادہ دودھ دینے لگتی ہیں۔ خیال ہے کہ گانے کے اثر سے گایوں کے تھن ڈھیلے پڑ جاتے ہیں اور ان میں زیادہ دودھ اتر آتا ہے۔ امریکا اور برطانیہ کے عجائب خانوں میں متعدد تجربات کیے گئے۔ امریکا کے جانوروں کے عجائب خانہ میں ایک بین نواز غروب کے وقت جانوروں کے سامنے بین بجایا کرتا۔ غالباً موسیقی کا اثر بھی مختلف قسم کے جانوروں پر اوقات کے لحاظ سے مختلف ہوتا ہے۔ عام طور پر رات کے جانور دن کے جانوروں کے مقابلہ میں موسیقی سے زیادہ متاثر ہوتے ہیں۔ اسی طرح نر جانور مادہ جانوروں کے مقابلے میں گانے سے کم دلچسپی لیتے ہیں۔ مثلاً بنگال کا نر شیر صرف سوں سوں کرتا اور سونگھنے لگتا لیکن شیرنی فریفتگی کے عالم میں بےتاب ہو کر اپنی ناک اور پنجے سلاخوں پہ مار کر شیر کے قریب جانا چاہتی ہے۔

صحرائی بھیڑیے گانے کی آواز سنتے ہی اپنی کھٹوں سے باہر نکل کر سازندے کے سامنے بیٹھ جاتے۔ جب وہ بجانا بند کر دیتے تو بھیڑیے سلاخوں میں پنجے مارتے، گویا یہ بتلانے کے لیے کہ اور بجاؤ جب سازندہ پھر بجانے لگتا تو بھیڑیے پھر متوجہ ہو کر اس کے سامنے بیٹھ جاتے۔

دو تیندوے میٹھے اور ہلکے سُر پسند کرتے اور انھیں سُن کر آرام سے لیٹے رہتے لیکن جب زیادہ زوردار کرخت سر بجائے جاتے تو وہ غضب ناک ہو کر غرانے لگتے۔

بیشتر پرندے گانے کی طرف التفات نہیں کرتے۔ البتہ ماہی خور (بگلا) گانا سن کر برافروختہ ہو جاتا ہے۔

اختلاف مذاق

چیتا موٹے سُروں کے رزمیہ گانے پسند کرتا ہے۔ گینڈا گانے سے ناخوش ہوتا اور بیزاری ظاہر کرتا ہے۔ سمندری بر تسر شاہانہ مذاق رکھتا ہے اور شور و شغب دار موسیقی ناپسند کرتا ہے۔ رینگنے والے جانور گانے سے بیزاری ظاہر کرتے ہیں۔ گھڑیال کا مذاق عجیب و غریب ہوتا ہے اور اگر اس کے آنسوؤں کے غدود ہوتے تو بلاشبہ وہ جذباتی گانے سُن کر آنسو بہانے لگتا (گھڑیالوں کا مصنوعی طور پر تشویے

ہمدرد صحت۔ نومبر ۶۵

بہاناً مشہور انگریزی ضرب المثل ہے۔

لیکن موسیقی کا بہترین تاثر (ردعمل) مکڑیوں اور چھچھوندروں میں پایا گیا جسے تجربہ کرنے والوں نے ان کی "حقیقی دلچسپی" سے تعبیر کیا۔ مشہور فرانسیسی بین نواز گریٹری (۱۷۴۱ - ۱۸۱۳ء) کا واقعہ مشہور ہے کہ جب کبھی وہ بین بجانے لگتا تو ایک مکڑی اس کے بین پر آ کر بیٹھ جاتی اور نہایت توجہ سے گانا سنتی!

بارنم سرکس کے بینڈ ماسٹر کا بیان ہے کہ ہاتھی بہت موسیقی پسند ہوتے ہیں۔ اس سرکس میں ہاتھیوں کی ایک ٹولی ایک خاص "سہاگ سیج کی گت" کی اس قدر عادی اور شائق ہو گئی تھی کہ ایک بار جب اتفاق سے کوئی دوسری سہاگ دھن بجا دی گئی تو ٹولی کے تمام ہاتھی برافروختہ ہو کر سامنے سے چلے گئے۔ اسی سرکس میں ایک تیندوہ ایسا تھا کہ جب کبھی ناچ کی ایک چلبلی لے بجائی جاتی تو وہ لے کے ساتھ قدم ملا ملا کر ناچنے لگتا!

وہ بہرے ہیں

عام طور پر مشہور ہے کہ سانپ موسیقی کے اثر سے مست و مسحور ہو جاتے ہیں۔ لیکن جن سائنسدانوں نے اس معاملے کی تحقیقات کی ہے وہ کہتے ہیں کہ سانپ بالکل بہرے ہوتے ہیں اور یہاں کے بازی گروں کو جو کامیابی سانپ پکڑنے میں ہوتی ہے وہ بین نوازی کی وجہ سے نہیں بلکہ ان کے سر ہلانے اور ہاتھوں کی متواتر حرکت کی وجہ سے ہوتی ہے۔

بیشتر پرندے کسی قسم کے گانے کی پروا نہیں کرتے، وہ خود ہی چہچہاتے رہتے ہیں۔ لیکن بعض سمندری چڑیے اس کلیے سے مستثنیٰ ہیں۔ قطبین کا مشہور کھوجی آسکاٹ کہتا ہے کہ جب اس کے ساتھی گانے لگتے ہیں تو بڑے سمندری چڑیے ہمیشہ بھاگتے پھدکتے ہوئے ان کے پاس آ جاتے۔ ایک اور مفتش شیا کلٹن کا بیان ہے کہ پالتو سمندری چڑیوں کے سامنے جب گراموفون میں ناچ کی گت بجائی جاتی تو وہ بے تاب ہو جاتے۔ ایک لمحہ تک چپ چاپ سنتے رہتے پھر سب ایک ساتھ چیخ مار کر اڑ جاتے۔

بعض ملاحوں کا دعویٰ ہے کہ جب جہاز پر گانا بجانا ہوتا ہے تو شارک مچھلیاں میلوں تک جہاز کا تعاقب کرتی ہیں لیکن خشک مزاج لوگ کہتے ہیں کہ شارک مچھلیاں غذا کے لالچ میں جہاز کا پیچھا کرتی ہیں نہ کہ کسی موسیقی پسندی کے جذبہ سے۔

[illegible]

"طبی تجربات کے ایمان دار معمول"

آرتھر ریو دبلا پتلا آدمی ہے۔ اگرچہ بہت کم بیمار ہوتا ہے لیکن پچھلے دنوں میں اسے اپنے دوستوں سے ملنے میں کافی تکلف ہوا۔ یہ بیتھیسڈا کے نیشنل انسٹی ٹیوٹ آف ہیلتھ میں معمول کی خدمات انجام دیتا ہے۔ اس ادارے میں جانوروں کے بجائے خود انسانوں پر تجربات کیے جاتے ہیں۔ چنانچہ ایسے معمول تجربہ بنائے جانے والوں میں سے ایک ریو بھی ہے۔ ریو ایک ایماندار انسان ہے۔ قومی صحت کی خدمت کے قانون کے تحت اس نے اپنے اوپر تجربات کیے جانے کے لیے خدمات پیش کی ہیں۔ بہت سی مذہبی جماعتوں کے ارکان اس قسم کی خدمات انجام دیتے ہیں۔ یہ لوگ اکثر دماغی امراض کے ہسپتالوں میں تیمارداری کے لیے جاتے ہیں لیکن طبی تجربات کا معمول بننے کے لیے بہت کم لوگ اپنی خدمات پیش کرتے ہیں۔

ریو کی بائیں کلائی میں انجکشن کی پچکاری کی سوئی پیوست ہے۔ یہ سوئی ایک ربڑ کی نلکی سے جوڑ دی گئی ہے جس کا دوسرا سرا ایک شیشے کی بوتل سے جڑا ہوا ہے اور یہ بوتل اس کے قد سے ڈیڑھ فٹ کی بلندی پر ایک اسٹینڈ پر لٹکی ہوئی ہے۔ اس بوتل میں اے سی ٹی ایچ (ACTH - دافع درد جدید دوا) یہ دوا اس کی ورید میں آہستہ آہستہ داخل ہو رہی ہے۔ آٹھ گھنٹے تک یہ عمل جاری رہے گا تاکہ ڈاکٹر یہ اندازہ لگا سکیں کہ عروقی خون کے ہارمونوں پر اس دوا کا کیا اثر ہوتا ہے۔

اس سے پہلے اے سی ٹی ایچ کا ایک دوسرے معمول پر تجربہ کیا گیا تھا اس مرتبہ کلاہ گردہ کے افعال پر تجربہ کیا گیا تھا۔ اس تجربہ کا معمول ۴۰ سالہ آرتھر ریک تھا۔ دوران تجربہ میں اس شخص کو بے نمک غذا دی گئی اس کو بالکل آزادی تھی کہ جہاں چاہے جائے اور جو چاہے کرے لیکن نمک استعمال نہ کرے لیکن یہ بھی کوئی معمولی بات نہ تھی۔ ایک ہفتہ میں اس کا پندرہ پونڈ وزن کم ہو گیا۔

بعض رضا کار معمولوں کو بدل بدل کر غذا دی جاتی ہے مثلاً ایک ہفتہ تک انھیں کم مقدار میں چکنائی دی جاتی ہے۔ ایک ہفتہ بغیر چکنائی کے رکھا جاتا ہے اور ایک ہفتہ بکثرت روغن دیا جاتا ہے۔ ہر حالت میں ان معمولوں کو ۲۴ گھنٹوں میں کچھ وقفوں کے بعد اپنا خون دینا پڑتا ہے تاکہ ان کے خون کے اندر چربی کی مقدار کا اندازہ لگایا جائے۔ بعض معمولوں کو ناشتہ سے پہلے روزانہ ہیپارین (ایک دوا جو عام طور پر خون کو منجمد ہونے سے روکنے کے لیے دی جاتی ہے) کا انجکشن دیا جاتا ہے یہ دیکھنے کے لیے کہ خون کی چربی پر اس دوا کا کیا اثر ہوتا ہے۔

ایک دوسرے ۲۴ سالہ نوجوان روبرٹ بریز کو غذا میں صرف چاول دیا جا رہا ہے اس معمول پر غذائی استحالہ کا تجربہ کیا جا رہا ہے۔ لیکن نمک نہیں دیا جاتا۔ ایسی غذا قلب کے مریضوں کو پانی کے اجتماع کو روکنے کے لیے دی جاتی ہے۔ تجربہ کیا جا چکا ہے کہ بے نمک چاول ایک ہلکی اور مغذی خوراک ہو گیا ہیں۔ لیکن محض چاولوں اور پھلوں پر مریض کو رکھنے سے مشکل یہ آ پڑتی ہے کہ مریض کو پروٹین (مواد لحمیہ) بہت کم ملتا ہے اور جسم کے اپنے پروٹین کا ذخیرہ جلنے لگتا ہے۔ بریز کے کیس میں ماہرین استحالہ غذائی کی کوشش یہ ہے کہ یہ صورت پیدا نہ ہو چنانچہ اس غرض سے اس کی غذا میں امینو ترشے، لائی سیس اور تھریونین شامل کیے جاتے ہیں۔ اس کو ایک وقت فاقہ بھی کرنا پڑا کیونکہ جو کھانا تجربہ گاہ نے تیار کیا تھا اس میں گائے کے گوشت کے پارچے، قطر اور سیب کا سموسہ وغیرہ چاولوں کے ساتھ شامل کر دیے گئے تھے۔

اس تجربہ گاہ میں دو عورتیں بھی گرجا کی طرف سے معمول کی خدمت انجام دے رہی ہیں۔ ان دونوں کو ہفتوں سے یومیہ کارٹیسون کی معمولی مقدار دی جا رہی ہے۔ انھیں برابر اپنے خون کا نمونہ دینا پڑتا ہے تاکہ معلوم کیا جا سکے کہ کارٹیسون عروق دمویہ کے خون میں سے کتنی مدت میں غائب ہوتا ہے۔ اس سے زیادہ دقیق مطالعہ کے لیے تابکار جوہری ہارمونوں کے ذریعہ تجربہ کیا جاتا ہے۔

اس تجربہ گاہ میں سے پہلے ریو نے میچیگن یونیورسٹی میں ڈاکٹر جیروم کے پاس معمول کی خدمات انجام دی تھیں۔ ڈاکٹر موصوف مصیبت اور زحمت کے اثرات کا تجربہ کر رہے تھے۔ ڈاکٹر جیروم ان تجربات کے سلسلے میں کبھی آدمی کو بھوکا رکھتے ہیں کبھی چارپائی پر سیدھا لٹا کر ۴۸ گھنٹے تک جگاتے ہیں یا بڑی مقدار میں اس کا خون نکال لیتے ہیں۔ جس صعوبت میں ریو کو مبتلا کیا گیا تھا وہ پیاس کی مصیبت تھی پانچ دن تک اس کو پانی کا قطرہ بھی نہیں دیا گیا۔ ریو نے کہا "دانت صاف کرتے وقت یہ آسان تھا کہ تھوڑا سا پانی حلق کے نیچے اتار لیا جائے۔ کلی کرتے وقت طبیعت کا شدید تقاضا ہوتا تھا کہ تھوڑا سا پانی نگل لیا جائے لیکن میں نے ایسی حرکت سے اپنے آپ کو باز رکھا کیونکہ تجربہ کو خراب نہیں کیا جا سکتا۔"

گرجا کی انجمن کو حکومت ایک سو پندرہ ڈالر ماہوار فی معمول ادا کرتی ہے لیکن گرجا کی طرف سے ایک معمول کو دس سے لے کر بیس ڈالر سے زیادہ نہیں دیا جاتا۔ ڈاکٹر جیروم کہتے ہیں کہ ایک معمول کو ایک فوجی سے زیادہ سخت کام انجام دینا پڑتا ہے۔ اس خدمت کو انجام دینے کے لیے ایمان داری پہلی شرط ہے۔

اپنی آنکھوں کی حفاظت کیجیے

اہل نظر اچھی آنکھوں پر جان دیتے ہیں اور شاعر اچھی آنکھوں کی یاد میں سر دھنتے ہیں۔ مگر ہم میں سے بہت سے لوگ اپنی آنکھوں سے بے خبر رہتے ہیں اور ان کی حفاظت نہیں کرتے۔ بے شمار آدمیوں کی بینائی روزانہ بے احتیاطی کی وجہ سے تباہ ہوتی ہے اور بالآخر انھیں بینائی جیسی نعمت سے محروم ہو جانا پڑتا ہے۔ ان میں سے کم سے کم آدھی تعداد تو ایسی ہوتی ہے جو بر وقت احتیاطی تدابیر اختیار کر کے اس "دائمی اندھیرے" سے محفوظ رہ سکتی تھی۔

نابینائی پیدا کرنے والا سب سے بڑا دشمن بصارت "گلاکوما" (کالا موتیا بند) کا مرض ہے جو عموماً ادھیڑ عمر میں پیدا ہو جاتا ہے۔ اس مرض میں آنکھ کے اندر کی آبی رطوبت (جو پتلی کے پیچھے کے خزانہ میں پیدا ہو کر آنکھ کے اگلے حصے میں آتی اور وہاں سے بہہ کر خون کی رگوں میں واپس چلی جاتی ہے) کے بہاؤ کا نظام خراب ہو جاتا ہے جس کی وجہ سے ان کے اندر تناؤ بہت زیادہ بڑھ کر آنکھ کے پیچھے کے حساس پردے (شبکیہ) پر بے حد دباؤ پڑتا ہے اور اس کے حساس ریشے دب کر تباہ ہونے لگتے ہیں جس سے بتدریج بصارت کم ہو کر بالآخر نابینائی پیدا ہو جاتی ہے۔

چونکہ گلاکوما میں ابتداءً جانبی بصارت کم ہوتی ہے اور اکثر کوئی درد نہیں محسوس ہوتا اس لیے یہ ایک چور دشمن ہے جس کی لوگ پروا نہیں کرتے۔ اندازہ کیا گیا ہے کہ چالیس سال سے اوپر کی عمر والے ہر پچاس آدمیوں میں سے ایک میں گلاکوما کا مرض ہوتا ہے اور اس کے بہت سے مریض اس سے ناواقف یا بے خبر رہتے ہیں۔ اسی واسطے ادھیڑ عمر کے آدمیوں کو ہر دوسرے سال اپنی آنکھ کا ماہرانہ امتحان کراتے رہنا چاہیے۔ گلاکوما کی پیدا کردہ نابینائی لا علاج ہے۔ صرف مرض کے ابتدائی درجوں میں پتلی پھیلانے والے قطروں سے اس کی کسی قدر روک تھام کی جا سکتی ہے۔ بکار گر علاج کے لیے جراحی عملیہ ضروری ہو جاتا ہے جو ماہرانہ مشورہ کے مطابق جلد از جلد کرانا چاہیے۔

گلاکوما کے بعد دوسرا نمبر موتیا بند کا ہے جو بہت زیادہ عام مگر نسبتاً کم مضرت رساں مرض ہے۔ اس میں آنکھ کا شفاف عدسہ گدلا ہو جاتا ہے۔ یہ ہر عمر میں ہو سکتا ہے مگر زیادہ تر بڑھاپے میں ہوتا ہے۔ آنکھ کی چوٹ، صدمہ، ایٹمی اشعاع اور لاشعاعوں کے اثر سے بھی پیدا ہو سکتا ہے۔ جراحی عملیہ کے ذریعہ موتیا نکال دینے کے بعد (نکالے ہوئے عدسہ کے بدلے مناسب عینکوں کے استعمال سے) مریض کی بینائی درست ہو جاتی ہے۔ آج کل قدرتی عدسہ کی جگہ آنکھ کے اندر پلاسٹک کا عدسہ جوڑ دینے سے بھی کامیاب نتائج حاصل ہوئے ہیں اور پھر عینک کے استعمال کی ضرورت نہیں ہوتی۔

وقت سے پہلے پیدا شدہ بعض بچوں میں ایک عجیب مرض آہستہ آہستہ پیدا ہو کر نابینائی پیدا کرتا ہے۔ پیدائش کے وقت تو ان کی آنکھیں بظاہر اچھی ہوتی ہیں مگر چار مہینے کے اندر ان کی بینائی جاتی رہتی ہے۔ آنکھوں کی خون کی رگیں زیادہ ہو کر پردۂ شبکیہ یکایک پھول کر ٹوٹ جاتا اور ...

جاتا ہے۔ ...

جتنا ...

آشو ...

زچہ ...

کردیا ...

قطرے ٹپکانا قانوناً لازم کر دیا گیا ہے لیکن سلور نائٹریٹ کا قطرہ تازہ تیار کیا ہوا ہونا چاہیے ورنہ اس کے رنشیں زیرولی سے بچے کی آنکھ کو زیادہ صدمہ پہنچنے کا خطرہ ہے۔ ماہرین کی رائے ہے کہ اس کے بجائے پینی سیلین کا استعمال زیادہ بہتر اور بالکل بے خطر ہے۔

بچوں میں بھینگے پن کا علاج بھی جلد از جلد کرانا چاہیے۔ ورنہ یہ عیب مستقل طور پر باقی رہ جاتا ہے۔ اس کے لیے ماہرانہ مشورے سے آنکھوں کے لیے خاص قسم کی ورزشیں اور عینکیں استعمال کرانا چاہییں۔ بعض اوقات جراحی عملیہ ضروری ہوتا ہے۔ مدرسہ جانے والے بچوں میں سے کم از کم ایک چوتھائی بچوں کو آنکھوں کے علاج یا عینکوں کی ضرورت ہوتی ہے۔ لہٰذا تین سال کی عمر ہونے کے بعد بچوں کی آنکھوں کا امتحان ہر سال کراتے رہنا چاہیے۔ ورنہ نادانستہ طور پر

• رنگ کوری "بھی ایک بہت عام شکایت ہے جس کا بہت لوگوں کو احساس نہیں ہوتا۔ ہر ۱۵ آدمیوں میں سے ایک آدمی کو اور ہر سو عورتوں میں سے ایک عورت کو اس کی شکایت ہوتی ہے۔ ایسے لوگ عموماً سرخ، سبز اور زرد رنگوں کو دوسرے رنگوں کے ساتھ خلط ملط کردیتے ہیں۔ یہ ایک پیدائشی عیب ہوتا ہے جس کا تشفی بخش علاج اب تک معلوم نہیں ہوا۔ "شب کوری" یا رتوندی کی شکایت حیاتین الف کی کمی کی وجہ سے پیدا ہوجاتی ہے۔ بچوں کو بالخصوص حیاتین الف زیادہ دینا چاہیے۔

آنکھوں کی حفاظت کے چند چٹکلے

۱۔ خطرناک کام کرنے والوں (لوہاروں، انجن ڈرائیوروں وغیرہ) کو حفاظتی عینکیں استعمال کرنی چاہییں۔

۲۔ بچوں کو خطرناک کھیلوں یا کھلونوں سے نہ کھیلنے دیجیے۔

۳۔ آنکھوں کو ہاتھوں یا میلے کچیلے تولیوں سے ہرگز نہ مسلیے۔

۴۔ اگر گرد و غبار یا کوئلہ کا ریزہ آنکھ کے اندر پڑ جائے تو خود اسے زیادہ نہ چھیڑیے کریدیے (اس سے زخم ہو جانے کا اندیشہ ہوتا ہے) بلکہ فوراً ماہر چشم معالج کے پاس جائیے۔

۵۔ اگر دھوپ کی روشنی تکلیف دہ یا ناگوار معلوم ہوتی ہے تو دھوپ عینک استعمال کیجیے لیکن اسے رات کے وقت ہرگز استعمال نہ کیجیے۔

۶۔ لیٹے لیٹے پڑھنا مناسب نہیں۔ اگر لیٹ کر پڑھنا ہو تو آرام دہ وضع اختیار کرنے کے علاوہ کتاب پر اچھی طرح روشنی پہنچنے کا ایک جگہ پر محدود روشنی میں نازک کام کرنا یا پڑھنا مناسب نہیں ہے۔ اس سے آنکھ پر زور پڑتا ہے۔

۷۔ سب سے زیادہ ضروری چیز یہ ہے کہ نہ صرف اپنی آنکھوں کو بلکہ سارے جسم کو تندرست و صحتمند رکھیے اور خوش رہیے۔ جذباتی بے چینی تشویش و پریشانی کا آنکھوں پر بھی خراب اثر پڑتا ہے۔ دراصل ہم اپنی آنکھوں سے نہیں دیکھتے بلکہ اپنے دماغ سے دیکھتے ہیں۔ آنکھ صرف روشنی کو منتقل کرنے کا آلہ ہے جس کی اصل تعبیر دماغ کا فعل ہے۔

اس ضمن میں ہارٹ فورڈ کی ایک لڑکی کا واقعہ دل چسپ ہے۔ اسے ہمیشہ نہیں بلکہ بعض اوقات عینک کے بغیر نظر آتا تھا۔ ماہر چشم اطباء حیران تھے کہ یہ کیوں کبھی کبھی بالکل اچھی طرح دیکھ سکتی ہے اور کبھی کبھی کیوں اس کی نظر خراب ہوجاتی ہے؟ یکایک انھوں نے معلوم کرلیا کہ اسکی آنکھیں صرف اسی وقت متاثر ہوتی ہیں جبکہ والدین اسے برا بھلا کہتے ہیں! دوسرا دلچسپ واقعہ ایک لیڈی سیکرٹری کا ہے جسے ایک نہایت بد دماغ، ترش رُو افسر کے ماتحت کام کرنا پڑتا تھا اس ناگوار ماحول میں کام کرنے سے پہلے اس کی بصارت بالکل اچھی تھی مگر چند روز بعد یکایک اس کی آنکھیں ایسی خراب ہوگئیں کہ وہ مشکل سے پڑھ سکتی آنکھوں میں درد ہوجاتا۔ وہ سینما جانے سے گھبراتی۔ ماہرانہ امتحان سے ظاہر ہوا کہ اس کی آنکھوں میں کوئی خرابی نہیں ہے۔ اس ملازمت کو چھوڑ دینے اور اس ترش رُو افسر سے چھٹکارے کے بعد اس لیڈی کی بصارت اب بالکل اچھی ہے!

فنِ شریف!

بمبئی کے ایک طبی ماہنامہ "میڈیکل ڈائجسٹ" نے اپنی ایک تازہ اشاعت میں صوبۂ بمبئی کے وزیر صحت ڈاکٹر جیوراج مہتا کے بعض خیالات پر دلچسپ تنقید کی ہے جو تمام ہی خواہانِ ملک اور بالخصوص طبابت پیشہ اصحاب کے لیے قابل غور ہے۔ ڈاکٹر مہتا نے یہ خیالات گجرات کی نویں طبی کانفرنس میں اپنی افتتاحی تقریر میں ظاہر کیے اور اربابِ طب کو بالخصوص "ہمارے پیشے کی شرافت" یاد دلائی۔ اس ضمن میں چند نکتے توضیح طلب ہیں؛

"شریف" کیا ہے؟ "بلند کردار اور اعلیٰ تصورات و معیارات کا حامل" یہاں یہ سوال پیدا ہوتا ہے کہ کیا "اپنی خدمات کا جائز معاوضہ قبول کرنا بلند کردار اور شریفانہ معیارات کے خلاف ہے؟" جب قوم کے تنخواہ دار رہنما "فنِ شریف" کا بار بار حوالہ دیتے ہیں تو کیا وہ یہ چاہتے ہیں کہ معالج اپنا حق خدمت طلب یا قبول نہ کرے؟ ڈاکٹر مہتا فرماتے ہیں کہ "صحت عامہ کا سارا میدان ہمارے سامنے ہے جو ہمیں جماعتی امراض کو ختم کرنے اور عوام کی غذاؤں کی اصلاح کی دعوت دیتا ہے۔ پیشۂ طب کے قابل اور سمجھ دار لوگوں کو ایسے کارِ خیر میں سرگرم عمل ہونا چاہیے"۔ کیا اس سے یہ مراد ہے کہ عوام کی صحت اور غذا کی بلامعاوضہ نگرانی "شرافتِ فن" کو برقرار رکھنے کے لیے ضروری ہے؟ کیا خدائی فوجدار کے ان فرائض کو انجام دینے والے خاص خاص سرکاری محکمے موجود نہیں ہیں؟ ان محکموں میں کام کرنے والوں سے بلامعاوضہ خدمت کی کوئی امید نہیں رکھتا اور دراصل ایسے سب کارکن بھاری بھاری تنخواہیں پا رہے ہیں۔ پھر اس میں شرافت کا کیا دخل ہے؟ کیا تمام طبابت پیشہ اصحاب کو قدیم زمانے کے رشیوں اور سادھوؤں کے نقش قدم پر چل کر معاوضۂ خدمت کو ٹھکرا دینا چاہیے؟ اس میں ذرا بھی شک نہیں کہ اگر رشیوں اور سادھوؤں کی طرح عام اطبا کو بھی فکرِ معاش سے آزاد کر دیا جائے تو ہمارے ملک کے بہت سے مرد و عورت بلامعاوضہ خدمتِ خلق کے لیے آگے بڑھیں گے۔ اگر ہمارے وزیر خزانہ مفت طبی تعلیم اور کھانے پینے اور گزر بسر کی معمولی ضروریات ہی کے لیے کافی دے دیں تو ہمارے ملک میں رفاہِ عام کے رضاکار طبی کارکنوں کی کمی نہیں رہے گی۔ جب تک یہ سہولتیں نہ دی جائیں "فن شریف" اور "پیشۂ طب کی شرافت" کے خالی ڈھول بجانے سے کوئی عملی فائدہ حاصل نہیں ہو سکتا۔

اس کے علاوہ اگر "شرافت" کو کھینچ تان کر وسیع تر معنوں میں "عام جذبۂ خدمت" کے مفہوم میں استعمال کیا جائے تو بھی یہ سوال کیا جا سکتا ہے کہ "کیا دراصل ہمارے عام اطبا اس سے گریز کرتے ہیں؟" ملک کے بڑے بڑے شفاخانوں اور تعلیمی اداروں میں کتنے ہی ماہر اطبا "آنریری" (بلامعاوضہ) خدمات خلوص و شفقت کے ساتھ انجام دے رہے ہیں۔ ذاتی مطب کرنے والا ہر معالج اپنے روزانہ مطب میں تقریباً ۳۰ سے ۶۰ فی صد حالتوں میں مستحق اور غریب و نادار مریضوں کو بلامعاوضہ طبی امداد اور بلاقیمت دوا دیتا ہے۔ ایسی صورت میں بھاری بھاری تنخواہیں پانے والے بلند مقام وزیروں کی زبان سے بے چارے ذاتی مطب کرنے والے تباہ حال معالجوں پر یہ آوازے زیب نہیں دیتے۔

مستحق امداد معالج کی داخلی حالت پر بھی بھی لبا جاتا ہے جو سرکاری ملازمت حاصل کرنے کے لیے دربدر پھرتا رہتا ہے اور ہر قدم پر ناامیدی بلکہ تلخ و تند جوابات سے دوچار ہوتا ہے؟ اس سے انکار نہیں کیا جا سکتا کہ تمام دوسرے علوم و فنون کے مقابلے میں طبی تعلیم سب سے زیادہ مہنگی، لمبی اور صبر آزما ہے۔ ایسی حالت میں "فنِ شریف" کی باتیں بنانا "مرے پر سو دُرّے" کے مصداق ہے!

رہا معاملہ "ریسرچ" (طبی سائنسی تحقیقات) کا سو فنی تحقیقات ترقی فن کے لیے یہ ایک بنیادی ضرورت ہے، مگر اس کے لیے بھی جب تک کہ نوعمر طبی گریجویٹ کے لیے گزر بسر اور آئندہ اس کی خدمات سے معقول طور پر فائدہ اٹھانے کا انتظام نہ کر دیا جائے اس سے کوئی

اور خوش حال معالج مصروف ہو سکتے ہیں جنھیں ذاتی ذوق کے علاوہ "چو خود بامداد فرزندم" کے فکر سے نجات ہو یا جو اپنے تجربہ کے لحاظ سے کسی خاص شعبۂ فن میں ترقی کی امنگ اور صلاحیت رکھتے ہوں۔

ڈاکٹر مہتا نے ہمارے ایلوپیتھی کے معالجوں پر ایک پھبتی یہ بھی کسی ہو کہ "وہ عملاً بیرونی ساخت کی ادویہ کے ایجنٹ ہیں جو ملک کے غریب باشندوں کو غیر ملکی قیمتی ادویہ سے لاد رہے ہیں۔ لہٰذا حکومت دیسی دواؤں اور ہومیوپیتھی کی سرپرستی پر مجبور ہوگی۔" اس ضمن میں حقیقت حال یہ ہے ایلوپیتھی اور دیسی (یونانی اور آیورویدک) ہر دو طبوں میں سستی اور قیمتی دوائیں موجود ہیں۔ اگر ایک طرف جدید دوائیں (اینٹی بائیوٹک ادویہ) زیادہ مہنگی ہیں تو دوسری طرف قدیم دیسی ادویہ (عنبر، جواہرات، سونے چاندی کے کشتے، بھسم وغیرہ) بھی کچھ کم قیمتی نہیں ہیں۔ مریض کی حالت اور ضرورت کے مطابق سستی اور قیمتی ہر قسم کی دوائیں تمام طبوں میں موجود و رائج ہیں۔ البتہ اس میں شک نہیں کہ جدید طبی نظامِ تعلیم زیادہ "میکانی اور مشینی" ہو رہا ہے جس میں سریریاتی ملکہ و مہارت کو نظر انداز کر کے جدید تشخیصی طریقے نازک اور مہنگے بن گئے ہیں مگر اس صورتِ حال کی ذمہ داری بھی ہمارے موجودہ نظامِ تعلیم پر ہے (اور اب تو دیسی اطبا بھی ان جدید تشخیصی طریقوں سے زیادہ سے زیادہ فائدہ اٹھانے لگے ہیں)۔ پھر یہ بات بھی ہے کہ غریب سے غریب مریض بھی اپنی شفایابی اور جان بچانے کے لیے اپنا تمام اثاثہ تک بیچنے کو تیار ہو جاتا ہے۔

اس ساری رام کہانی کا ماحصل یہ ہو کہ ہمارے پیشۂ طب و طبابت کو بلا تاخیر مزید توسیع کی ضرورت ہو۔ بہت سے معالج خستہ و خراب حالات میں ہاتھ پیر مار رہے ہیں۔ چند خال خال مشہور معالج امیروں کی سرپرستی میں غریب نادار مفلوک الحال مریضوں سے بے پروا اور بے نیاز ہو گئے ہیں۔ سرکاری شفاخانوں کے بڑی بڑی تنخواہیں پانیوالے ڈاکٹر اپنے خانگی مطب میں زیادہ منہمک ہیں اور خستہ حال غریب مریض کس مپرسی کی حالت میں دواخانہ کے ایک شعبہ سے دوسرے شعبوں میں ٹکریں مارتے پھرتے ہیں۔ بڑے بڑے شفاخانوں میں غفلت، بد انتظامی، رشوت ستانی، اقربا نوازی کا بازار گرم ہے۔ ستم ہے کہ دیسی ادویہ کی تحقیقات و ترقی کا حکومت کی طرف سے اب تک کوئی باقاعدہ ہوتا ہے اور غضب یہ ہے کہ ہماری بعض کثیر الفوائد دیسی دواؤں کی تحقیقات بھی غیر ملکی سائنسدانوں کی رہین منت ہو ؎

ایک ہم ہیں کہ لیا اپنی بھی صورت کو بگاڑ
ایک وہ ہیں جنھیں تصویر بنا آتی ہے!

طب اور اطباء کی موجودہ زبوں حالی کے ذمہ دار عام اطبا سے زیادہ حکومت کے عالی مقام اربابِ حل و عقد ہیں۔ کاش حکومت کے وزرائے صحت و مالیات اب بھی کچھ توجہ فرمائیں تاکہ "فنِ شریف" کی کشتی اس طوفانِ بے پایاں سے بچ کر ساحلِ مراد کو پہنچے۔

[redacted]

بدنام، مگر کامیاب عطائی

ہیری ہوکسے کا نام جسکی تعلیم صرف آٹھویں درجہ تک ہی طبّی دنیا میں شیطان کی طرح مشہور ہوچکا ہے۔ یہ شخص سرطان کے علاج کے لیے ایک مزیج کی ۱۶ اونس کی شیشیاں ہوکسے ٹانک کے نام سے فروخت کرتا ہے جو کہ اصل الثوس (طبعی)، چند جڑی بوٹیوں اور سادے پانی کا ایک مرکب ہے۔ اس مرکب کو ہزاروں آدمی خرید کر استعمال کرتے ہیں۔ ہوکسے ٹانک اور سرطان کے خصوصی معالجہ کی بدولت ہیری ہوکسے نے کثیر دولت اور بڑا نام پیدا کرلیا ہے۔ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن اس کے ڈھونگیے ہونے کا اعلان کرچکی ہے اور امریکا کا غذا اور دوا کا ادارہ اس کی دوا کو محض ناکارہ قرار دے چکا ہے۔

اس کے باوجود تقریبًا چالیس مریض اس کے اعجاز مسیحائی سے فیضیاب ہونے کے لیے یومیہ اس کے مطب میں آتے ہیں۔ اس علاج کی قیمت ۳۰۰ سے ۴۰۰ ڈالر فی مریض وصول کی جاتی ہے۔ غریبوں کے ساتھ کچھ رعایت بھی کردی جاتی ہے۔ اور بعض مریضوں کا علاج مفت بھی کردیا جاتا ہے۔

اب ہوکسے کے دوست چاہتے ہیں کہ اس کے دائرۂ شہرت اور مملکتِ اثر کو وسیع تر کیا جائے چناں چہ پیں سلوانیا میں بھی ایک کامیاب مطب کھول دیا گیا ہے۔

ہوکسے کا عروج ۳۰ سال ہوئے الینوئس سے شروع ہوا۔ (اس کا بیان ہے کہ اس ٹانک کا نسخہ اسے اپنے باپ سے ورثہ میں ملا ہے) اس کے بعد ہوکسے نے ایک شہر سے دوسرے شہر میں گشت کرنا شروع کیا اور اپنا مزیج اندرونی رسولیوں کے لیے اور ایک زرد پاؤڈر جس میں سنکھیا شامل ہے جلدی سرطان پر لگانے کے لیے تجویز کرتا رہا۔ یہ پاؤڈر بھی بہت زیادہ مقبول ہوا اور بکثرت استعمال کیا جانے لگا۔ خود اس کا اپنا بیان ہے کہ اسے سو سے زیادہ مرتبہ گرفتار کیا جاچکا ہے۔ ۱۹۳۱ء میں امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن کے خلاف ایک مقدمہ میں ایک مریض نے بیان دیا کہ ہوکسے کے علاج کے بعد وہ ایک مقامی ڈاکٹر کے پاس گیا اس نے بتایا کہ اسے سرطان نہیں ہے بلکہ حکۃ الحجام (Barber Acne) ہے۔ (وہ جلدی فسادِ خون جو گندے استرے کے استعمال سے پیدا ہوتا ہے) لیکن اس کے ساتھ ساتھ بہت سے مریض جیوری کے کمرے میں اس شہادت کے لیے بھی موجود تھے کہ صرف ہوکسے کے علاج نے ان کی موت کے پنجہ سے گلوخلاصی کرائی۔ مقدمہ کے بعد ہوکسے نے بیان دیا کہ وہ ہر قسم کی توہین صرف انسانیت کی خاطر برداشت کرتا ہے۔

۱۹۳۶ء میں ہیری ہوکسے نے ڈلاس میں اپنا مطب کھولا، اور ایک فطری علاج کرنے والے کی حیثیت سے لائسنس بھی حاصل کرلیا۔ کئی مقدمات کے باوجود وہ ترقی کرتا چلا گیا اور جلد ہی شہر کے متمول علاقہ میں اپنا مطب منتقل کرلیا۔ اس نے اپنے دو نائب مطب میں ملازم رکھ لیے جن میں سے ایک بھی اعلیٰ سند یافتہ ڈاکٹر نہیں تھا۔ دس سال کے عرصے میں اس کی سالانہ آمدنی ایک لاکھ ڈالر تک پہنچ گئی اس کاروبار کے ساتھ اس نے ایک مویشی خانہ خرید لیا جس کے ساتھ کئی ایکڑ زمین کا

کا بھی

کرتا ہے

معائنہ

تربیت یافتہ ڈاکٹروں سے دریعہ سرعت تمام طے لیے جاتے ہیں۔ اور فیس پیشگی وصول کرلی جاتی ہے۔

۱۹۵۲ء میں عدالت نے فیصلہ کیا کہ ہوکسے کی ٹانک کے متعلق تمام دعوے کاذب اور گمراہ کن ہیں اور ڈسٹرکٹ جج کو حکم دیا گیا کہ وہ ہوکسے ٹانک کی ملکی فروخت اور برآمد کو ممنوع قرار دے دے۔ لیکن ہوکسے کے قانونی مشیروں نے اس حکم کے نفاذ میں پندرہ ماہ کی تاخیر کرادی۔ امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن نے کہا کہ ہوکسے کا تمام کاروبار محض جعل سازی ہے۔ امریکن کینسر سوسائٹی نے پُرزور الفاظ میں یہاں تک کہہ دیا کہ ہوکسے کی دوا میں کوئی ایسی چیز نہیں ہے جو سرطان کے لیے کچھ بھی مفید ہو۔ بلکہ مرض کے نشو و نما میں کچھ اضافہ ہی کردیتی ہے۔

ڈالر جمع کرا دینے کے لیے تیار ہوں۔ اگر میں قطعی طور پر یہ ثابت نہ کر سکوں کہ ہم نے اندرونی اور بیرونی سرطان کے ایسے مریضوں کا کامیاب علاج کیا ہے جن کو دوسرے ڈاکٹروں نے باقاعدہ طبی معائنوں کے بعد سرطان کا مریض قرار دے دیا تھا لیکن ابھی میری اس پیش کش کو کسی نے قبول نہیں کیا ہے"۔ اس کی تدابیر علاج کی صحیح طور پر جانچ مشکل ہے کیونکہ جن ہزاروں مریضوں کا اس نے علاج کیا ہے ان میں سے پچاس شفایاب مریضوں کا بھی حیات نامہ اور پانچ سالہ صحت کی تاریخ اب تک پیش نہیں کر سکا ہے۔ قابلِ اعتماد عددی مطالعہ کے لیے مریضوں کی کم سے کم اتنی تعداد لازمی ہے۔

سرطان کے معالجین کہتے ہیں کہ ہوکسے سے علاج کرانے کا سب سے بڑا نقصان یہ ہے کہ اس کی شہرت سے متاثر ہو کر لوگ ابتدائے مرض میں اس کے پاس کھنچے چلے جاتے ہیں اور جب وہ باقاعدہ ڈاکٹروں کے پاس پہنچتے ہیں تو لاعلاج ہو چکتے ہیں۔ لیکن ہوکسے کی طرف رجوع میں کوئی کمی نہیں ہے اور بڑے لوگوں میں بھی اس کے پُرجوش حامی ہیں۔ امریکی سینٹ ممبر جان ہیلسٹکا اس کی تعریف میں کہتے ہیں کہ میری ۴۵ سالہ بہن نے ہوکسے ٹانک پچھلے موسم گرما میں استعمال کی، مجھے اس سے بحث نہیں کہ یہ دوا محض کھانسی کا شربت ہے یا صرف پہاڑی چشموں کا پانی، میں تو صرف اتنا جانتا ہوں کہ میری بہن کو صرف اس دوا کی بدولت نئی زندگی ملی۔

کام کے تعطل کا علاج:۔ ہوکسے اسپنگلر کے کان کنوں کے ایک ہسپتال کا بھی منتظم ہے۔ اس اسپتال میں ۱۶۰ بستروں کی گنجائش ہے۔ ڈینگلے ہوکسے نے اس اسپتال کے ڈاکٹروں کو اس دوا کے استعمال کرنے سے گریز کرنے کی بنا پر مذبح کے قصائیوں سے تشبیہ دی۔ پھر اس نے ایک "یوم ہوکسے" منایا۔ ہائی اسکولوں کی لڑکیاں باجا بجاتی ہوئی اس یوم کے جلوس میں شریک ہوئیں۔ اس موقع پر ہوکسے نے ایک تقریر کی اور اس دولت کی امید دلائی جو اس کی دوا سے اس علاقہ اور گرد و نواح کو حاصل ہوگی۔ مزدوروں اور تاجروں کی حمایت حاصل کرلی۔ یہ دونوں طبقے کوئلہ کی کان کنی کے کام کے بند ہو جانے کی وجہ سے بہت پریشان ہیں۔ اس کے بعد ہوکسے نے مطالبہ کیا کہ ہسپتال کو اس کے مطب کے لیے ایک عمارت دینی چاہیے۔

اعلان کیا کہ اگر ہوکسے کو اس علاقے سے باہر نہیں نکالا گیا تو وہ ملازمت ترک کر دیں گے۔ انھوں نے اسپتال کے انتظام کو اس کے ہاتھ سے چھین لینے کا بھی مطالبہ کیا۔ ہوکسے کو اسپتال کے انتظام کی خدمت سے علیحدہ کر دیا گیا۔ اس اقدام پر ہوکسے نے کہا کہ لوگ اسپتال پر چڑھ دوڑیں گے اور خونریزی ہوگی۔ مزدور اس فیصلے پر بہت غضبناک ہیں"۔ اس کے بعد ڈاکٹروں نے عدالت میں دعویٰ کیا کہ ہوکسے کہتا ہے "اگر ڈاکٹر مجھے دس ہزار ڈالر ادا کریں تو وہ معاملے کو رفع دفع کرا دیگا"۔ اس پر اسپتال کے متولیوں کے بورڈ نے ہوکسے اور سارے اسپتال کے اسٹاف کو اسپتال سے خارج کر دیا اگرچہ ڈاکٹروں کو بعد میں پھر لے لیا گیا، ہوکسے نے غضب ناک ہو کر کہا کہ مصیبت زدہ انسانیت کی خدمت کے لیے بہت جلد ایک دوسری جگہ مطب کھول دے گا۔ ہوکسے نے اعلان کیا کہ وہ اپنی دوا برآمد کرنا جاری رکھے گا۔ وہ اس افتاد سے بالکل ہراساں نظر نہیں آتا اور کہتا ہے کہ تشدد سے مجھے شکست نہیں دی جا سکتی۔

...یا کے دستر خوان پر
مختلف قوموں کے پسندیدہ کھانے

اٹلی

اطالوی طباخی اتنی پیچیدہ اور تفصیل طلب نہیں ہے جتنی فرانس کی طباخی ہے۔ اطالوی طباخ براہ راست اور سیدھے سادے طریقوں سے کھانے میں ذائقہ پیدا کرتا ہے۔ وہ مسالے کم استعمال کرتا ہے اور چیزوں کے اصلی اوصاف اور پکانے کے صحیح طریقوں پر اعتماد کرتا ہے۔ سادگی اطالوی طباخی کا ایک بڑا وصف ہے لیکن اس کے لیے ایک خاص ملکہ درکار ہے جو اطالوی باورچی جیسا دوسرے ملکوں کے باورچیوں میں نہیں ہوتا۔ سادہ کھانوں کو عمدگی اور انتہائی خوبی کے ساتھ پکانے کے لیے جو قوتِ فیصلہ کی ضرورت ہے جس کا کچھ حصہ خداداد ہوتا ہے اور کچھ تربیت سے، کمیت و کیفیت کا ٹھیک ٹھیک اندازہ اور پوری توجہ اطالوی طباخ کی خصوصیت ہے۔ پکانے میں وقت کی اہمیت کا اسے اتنا خیال رہتا ہے کہ پکاتے وقت اطالوی طباخ کی نظر ہمیشہ گھڑی پر رہتی ہے کیونکہ وہ اچھی طرح جانتا ہے کہ ایک منٹ کا کچھ حصہ بھی کسی کھانے کو، جب کہ وہ چولھے پر ہے، بنا یا بگاڑ سکتا ہے۔

اطالیہ کی حسین سرزمین کو خدا نے سب ہی کچھ عطا فرمایا ہے: اعلیٰ درجے کے مویشی، ہر قسم کا شکار، عمدہ مرغیاں، ترکاریوں اور پھلوں کی افراط اور پھر خوش خوراکی کا صحیح ذوق۔ آئیے اب چند اطالوی کھانوں سے کام و دہن کو لذت اندوز فرمائیے:-

...ڈ سوبوکو (اسٹو)

اس اسٹو کی سب سے بڑی خصوصیت یہ ہے کہ یہ شیر خوار بچھڑے کے گوشت کا بنتا ہے۔ اس لیے یہ اسٹو ہمارے ملک میں نہیں بنایا جا سکتا۔ اور اطالیہ میں اسے جس طرح تیار کرتے ہیں اس کی ترکیب ہم ذیل میں درج کر رہے ہیں:-

اجزائے ترکیبی:- ۲ یا ۳ پونڈ بچھڑے کی ران، ۳ یا ۴ گاجریں، اجمود کی ڈنڈیاں، ڈیڑھ پاؤ ٹماٹر کا گودا، ایک گلاس پانی، آدھا ...، ایک تیج پات، تھوڑا سا آٹا، نمک، سیاہ مرچ اور مکھن حسبِ ضرورت۔

تیاری کا طریقہ:- گوشت کے دو دو انچ کے ٹکڑے کاٹ لو۔ اس کا خیال رکھو کہ ہڈیوں کے اندر کا گودا نہ نکلنے پائے۔ دیگچی میں تھوڑا سا مکھن ڈال کر آگ پر رکھ دو اور اس میں ترکاریاں باریک کاٹ کر ڈال دو۔ اسی میں نمک اور سیاہ مرچ کے ساتھ گوشت ڈال کر بگھار دو۔ جب گوشت اور ترکاریاں ہلکی سرخ ہو جائیں تو تھوڑے سے مکھن میں ایک چمچہ آٹا ملا کر اس میں ڈال دو۔ اب گوشت کو کفگیر سے الٹتے پلٹتے رہو، یہاں تک کہ آٹا سرخ ہونے لگے۔ اب اس میں ٹماٹر کا گودا ڈال دو اور اتنا پانی ڈال دو کہ گوشت اس میں ڈوب جائے اور اسے ایک یا ڈیڑھ گھنٹے تک ہلکی آنچ پر ابلنے دو۔ جب تیار ہو جائے تو اس پر لیموں نچوڑ دو۔

پولیپے ٹون الافیور نٹائن (کوفتے)

اجزائے ترکیبی:- ...

...

ترکاریاں

تیاری کا ...

... دو اور اس ...

ترکاریاں ڈال ...

پر ہلکا ہلکا آٹا لپیٹ لو اور انڈوں کی سفیدی اور زردی میں ڈال دو۔

اس کے بعد پیاز کاٹ لو اور اسے ایک چمچہ گھی کڑھائی میں ڈال کر بھون لو۔ جب وہ ہلکی گلابی ہونے لگے تو اس میں تھوڑا سا آٹا ڈال دو اور جب آٹے پر سرخی آ جائے تو آدھا گلاس پانی اس میں ڈال کر خوب چلاؤ اور نمک اور سیاہ مرچ بھی ڈال دو۔ اب اس کڑھائی میں کوفتے ڈال کر ایک گھنٹہ پکنے دو۔ مگر اس کا خیال رکھو کہ کڑھائی ڈھکی رہے۔ جب تیار ہو جائے تو لیموں چھڑک دو۔

اِل رِزو ٹو الامیلانیز (چاول کا اسٹو)

یہ اطالوی اسٹو ساری دنیا میں مشہور ہے۔ لیکن جو رزوٹو دوسرے

ملکوں کے ہوٹلوں میں اطالوی رسوٹو کے نام سے ملتا ہے۔ یہ اس سے بالکل مختلف ہے۔

اجزائے ترکیبی:۔ بہترین چاول ایک پونڈ، ۲ پیاز، ۴ اونس مکھن، ۲ اونس کدوکش کیا ہوا پنیر، ۲ اونس ہڈیوں کا گودا، ڈھائی پاؤ چوزے کا گوشت، زعفران، نمک اور سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ:۔ ایک گہری کڑھائی یا دیگچی میں ۲ اونس مکھن اور ہڈیوں کا گودا ڈال کر آگ پر رکھ دو۔ اسی میں پیاز کاٹ کر ڈال دو۔ جب پیاز ہلکی سرخ ہو جائے تو اس میں چاول ڈال کر خوب چلا دو اور پانچ منٹ تک چلاتے رہو۔ ایک الگ انگیٹھی پر چوزے کا گوشت ابال لو۔ اب اس ابلتے ہوئے گوشت کو چاول والی دیگچی میں الٹ دو۔ ایک چٹکی زعفران اور حسب ضرورت نمک اور سیاہ مرچ بھی ڈال دو اور بیس سے تیس منٹ تک پکاتے رہو اور بار بار کفگیر سے چلاتے رہو۔ تیار ہونے پر کدوکش کیا ہوا پنیر اور باقی ۲ اونس مکھن پگھلا کر ڈال دو۔

پولینٹا (مکئی کا آٹا)

اطالیہ میں مکئی کا زرد آٹا بہت کھایا جاتا ہے اور عجیب عجیب طرح سے اسے کھاتے ہیں۔ کھانے پر گوشت اور مچھلی کے ساتھ مکئی کے پکے ہوئے آٹے کی بھی ایک پلیٹ ضرور ہوتی ہے۔ اٹلی کے بعض حصوں میں تو گیہوں کی جگہ مکئی ہی کھائی جاتی ہے۔

اجزائے ترکیبی:۔ ½ پونڈ عمدہ زرد مکئی کا آٹا، ۲ یا ۳ بڑے چمچے مکھن کے، ¼ پونڈ کدوکش کیا ہوا پنیر، تقریباً آدھ سیر پانی، نمک اور سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ:۔ ایک کڑھائی میں پانی پکنے کو رکھ دو اور اس میں تھوڑا سا نمک ڈال دو۔ جب پانی ابلنے لگے تو اس میں مکئی کا آٹا ڈال کر خوب چلا دو اور جب تک گاڑھا نہ ہو جائے چلاتے رہو۔ آدھ گھنٹے تک اسی طرح پکنے دو، مگر کفگیر سے برابر چلاتے ضرور رہو۔ اب مکھن اور پنیر ڈال دو اور نمک اور سیاہ مرچ سے بگھار دو۔

نوکچی الالی مانٹیز (آلو کے کباب)

اجزائے ترکیبی:۔ آلو ایک پونڈ، آٹا ۳ اونس، ایک پورا انڈا اور ایک انڈے کی زردی، نمک اور سیاہ مرچ حسب ضرورت، چار بڑے چمچے مکھن کے، چھ اونس کدوکش کیا ہوا پنیر۔

تیاری کا طریقہ:۔ آلوؤں کو اچھی طرح ابال لو اور جب خوب گل جائیں تو انہیں چھلنی کے سوراخوں میں سے نکال لو، پھر اس میں آٹا ملا لو اور انڈا اور انڈے کی زردی بھی ڈال دو اور نمک اور سیاہ مرچ سے بگھار لو۔ اب آگ پر سے اتار کر اخروٹ کے برابر گولیاں بنا لو اور ہر گولی کو ہتھیلی سے دبا کر چپٹا کر لو۔ وہ چھوٹی سی ٹکیا بن جائے گی۔ پانی میں نمک ڈال کر آگ پر رکھ دو۔ اب اس میں یہ ٹکیاں ڈال کر دس منٹ تک پکاؤ۔ پھر اس میں سے پانی نکال دو۔ کباب تیار ہیں۔

کیول فیورالارومانا (گوبھی کا پھول)

گوبھی کے پھول کے گچھے توڑ لو اور ابلتے ہوئے نمکین پانی میں ایک تھوڑی دیر کے لیے ڈال دو اور پھر اچھی طرح پانی نچوڑ دو۔ کڑھائی میں تھوڑا سا تیل ڈال کر اس میں دو تین جوئے لہسن کے اور تھوڑا سا اجمود ڈال دو اور جب تیل خوب گرم ہو جائے تو اس میں گوبھی کے گچھے ڈال کر ہلکا ہلکا سرخ کر لو۔ اس میں چند چمچے ٹماٹر کا گودا ڈال دو اور کھانے سے پہلے اس میں کدوکش کیا ہوا پنیر ڈال دو۔

ہسپانیہ

اسپین یا ہسپانیہ میں مسالے بہت کھائے جاتے ہیں۔ دوسرے یورپین ممالک کی طرح اسپین بھی فرانسیسی طباخی سے متاثر ہوا ہے لیکن اس کے باوجود ہسپانوی طباخی میں اس کی امتیازی قومی خصوصیات موجود ہیں۔ ہسپانیہ میں کھانے زیادہ تر تیل میں پکائے جاتے ہیں۔ کیونکہ مکھن بہت گراں ہے۔ مسالوں کا رواج بہت ہے اور لہسن اور پیاز کثرت سے کھائی جاتی ہے اور سرخ مرچ کا بھی بہت رواج ہے۔ آئیے اب ہسپانوی دسترخوان کی سیر کریں۔

سوپا دی البونڈی گیلاز (سوپ اور کوفتے)

یہ سوپ بارسی لونا کے قریب قریب ہر ہوٹل اور ریسٹوران میں دستیاب ہوتا ہے۔ یہ ہسپانیہ کا بہت مقبول سوپ ہے۔

اجزائے ترکیبی:۔ یخنی ½ پونڈ، نرم بکری کا گوشت، لہسن [illegible] گانٹھ، تھوڑا سا ٹماٹر کا عرق، سفید ڈبل روٹی کے ٹکڑے، دو انڈے، دو اجمود کی ڈنڈیاں، اجوائن، نمک، سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ:۔ گوشت کا خوب باریک قیمہ بنا لو۔ اس میں لہسن تھوڑی سی اجوائن، تھوڑا سا جائفل اور چند ڈبل روٹی کے ٹکڑے ملا لو

اور اسے نمک، سیاہ مرچ اور سرخ مرچ سے بگھار لو۔ پھر اخروٹ کے برابر کوفتے بنا لو اور ہر کوفتے پر خشک آٹا لپیٹ لو اور مکھن میں تل لو۔

یخنی کو کڑھائی میں خوب گرم کر لو، جب وہ ابلنے لگے تو اس میں چار چمچے ڈبل روٹی کا چورا ڈال دو اور خوب چلاؤ۔ پھر اس میں کوفتے اور ٹماٹر کا عرق اور اجوائن ڈال کر پندرہ منٹ تک خوب پکاؤ کوفتے تیار ہیں۔

سوپا ڈی سیبولا (پیاز کا سوپ)

اجزائے ترکیبی :- دو بڑی بڑی پیاز کی گانٹھیں، تین انڈوں کی زردی، یخنی یا پانی، عمدہ ڈبل روٹی کے دو ٹوسٹ، تیل، سرکہ، نمک اور سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ :- پیاز کاٹ کر تیل میں تل لو یہاں تک کہ وہ براؤن ہو جائے۔ پانی یا یخنی کو خوب ابالو اور اس میں یہ تلی ہوئی پیاز ڈال دو۔ پھر نمک اور سیاہ مرچ اس میں ڈال دو اور دس منٹ تک پکنے دو۔

دو انڈوں کی زردی کو خوب پھینٹ لو اور ایک گہری پلیٹ میں اس زردی کو رکھ کر اس کے اوپر یہ سوپ اور پیاز الٹ دو۔

پیٹلا اے لا ویلنسیانا (چاول اور مچھلی)

اجزائے ترکیبی :- دو چوزے، کپڑے دار مچھلی، جھینگا مچھلی، کیکڑا اور گھونگا، مٹر کے دانے، سیم کے بیج، چاول، دو گانٹھیں لہسن کی تھوڑی سی زعفران، ذرا سا تیز پات، نمک، سیاہ مرچ اور تیل۔

تیاری کا طریقہ :- چوزوں کے گوشت کی بوٹیاں بنا لو اور انھیں ایک کڑھائی میں تیل ڈال کر تل لو، یہاں تک کہ بوٹیاں سنہری ہو جائیں اب اس میں لہسن کچل کر ڈال دو اور چاول بھی ڈال دو۔ چاول پہلے سے بھگو دینے چاہییں۔ اس کے بعد مٹر کے دانے اور سیم کے بیج بھی ڈال دو۔

مچھلی، کیکڑا اور گھونگا صاف کر کے الگ ابال لو۔ اس طرح کہ سارا پانی اسی میں خشک ہو جائے۔ پھر ان سب کو چاول والی کڑھائی میں ڈالو۔ نمک اور سیاہ مرچ کافی مقدار میں ڈالو اور ایک پتا تیز پات اور ایک چٹکی زعفران کی بھی ڈال دو۔ اب اسے تیز آنچ پر رکھو۔ جب چاول کڑھائی کا سب پانی جذب کر لیں اور خشک ہو کر ان کا دانہ دانہ الگ الگ ہو جائے تو استعمال کرو۔

ایروز کان لیچے اے لا گلیچا (چاول اور دودھ کی کھیر)

اجزائے ترکیبی :- ۴ اونس چاول، ۶ اونس شکر، تقریباً ایک سیر دودھ، ۲ اونس مکھن، ایک چٹکی نمک، ونیلا یا جائفل خوشبو کے لیے۔

تیاری کا طریقہ :-

چاولوں کو اچھی طرح دھو لو۔ ایک دیگچی میں پانی ابالو اور اس ابلتے ہوئے پانی میں چاول ڈال کر پانچ منٹ تک پکنے دو۔ اب چاول آگ پر سے اتار کر ایک چھلنی میں الٹ دو۔ پھر اس چھلنی کو نل کے نیچے چند منٹ تک رکھ لو۔

ایک دوسری دیگچی میں دودھ میں شکر اور مکھن اور چٹکی بھر نمک ڈال کر ابال لو۔ اسی میں جائفل یا ونیلا خوشبو کے لیے ڈال دو۔

اب اس دودھ میں چاول ڈال دو اور جب دودھ پھر ابلنے لگے تو آنچ بہت ہلکی کر دو اور اسی ہلکی آنچ پر ۲۵ منٹ تک دیگچی کو رکھا رہنے دو۔ تیار ہونے پر تھوڑی سی شکر اور چھڑک دو۔

بزکوچو دی پٹاٹا ز ڈو مینیج (کیک)

یہ کیک بارسیلونا میں بہت مرد [illegible]

اجزائے ترکیبی

چا[illegible]

½ پونڈ آلو کا [illegible]

تیاری [illegible]

انڈوں [illegible]

ہلکی ہلکی آگ پر رکھ دو اور لکڑی کے چمچے سے خوب پھینٹو، یہاں تک کہ مرکب محلول دوگنا ہو جائے۔ اب آلو اور گیہوں کا آٹا اس محلول میں ملا دو۔ مگر ایک ساتھ نہیں، تھوڑا تھوڑا ملاؤ اور لیموں بھی چھیل کر کدوکش میں کس کر ملا دو۔ دس منٹ تک پھر پھینٹتے رہو۔

اب ایک سانچے میں مکھن لگا کر اور بادام کی ہوائیاں ڈال کر اس محلول کو بھر لو اور ہلکی ہلکی آنچ کی بھٹی میں رکھ دو۔ جب ہلکی سرخ ہو جائے تو نکال لو۔

خلوت پسندی

نثار احمد فاروقی

ہمیں اپنے گرد و پیش بہت سے لوگ ایسے ملیں گے جو طبعًا خلوت پسند، کم آمیز اور ہنگامہ بے زار قسم کے ہوتے ہیں۔ جب دیکھیے کسی کنجِ خاموشی میں پڑے ہوئے اپنے کاروبارِ فکر و خیال میں مصروف ہیں۔ یہ لوگ اگر کبھی کسی انجمن کے ماحول میں آ نکلتے ہیں تو ایسے چند ہنگامی لمحوں کا گزارنا بھی ان کے لیے صبر و ضبط کی تمام تر آزمائشوں کا سبب بن جاتا ہے۔

طبیعتوں کا تضاد بالکل فطری چیز ہے۔ کوئی شے اس عالمِ کون و فساد میں کسی دوسری شے سے بالکل مشابہ نہیں ہو سکتی۔ درختوں کے ہزاروں لاکھوں بلکہ اربوں اور کھربوں پتوں میں دو پتے بھی ایسے نہیں ہوں گے جنھیں بالکل یکساں کہا جا سکے۔ اربوں انسانوں میں جو مر گئے، یا جو زندہ ہیں یا پیدا ہوں گے، کوئی دو انسان ایک شکل و ایک طبیع نہیں ہو سکے۔ جتنی زیادہ مماثلت و مشابہت دو چیزوں میں ہوتی ہے، ان کے باہمی تضاد کا پتہ لگانے کے لیے اتنی ہی زیادہ باریک بینی اور تیز نگاہی سے تجزیہ کرنے کی ضرورت بھی ہوتی ہے۔ ممکن ہے کہ آپ ہنگامہ پسند ہوں، میلوں ٹھیلوں میں، سیر تماشوں میں، بازاروں کی چہل پہل اور بیاہ شادی کے ہنگاموں میں، شہری زندگی کی دھکاپیل میں، یا چوپال کی دھما چوکڑی میں آپ کو لطف آتا ہو، لیکن آپ کا ایک دوست ایک دوست ہوتے ہوئے بھی شہر کے مقابلے میں گاؤں کی پرسکون اور خاموش زندگی کا دلدادہ ہو، میلوں سے، تماشوں سے اور بازاروں سے دور بھاگتا ہو اور اپنی خلوتِ خیال میں گم رہنا زیادہ پسند کرتا ہو۔

صرف اس موضوع پر بہت کچھ غور کیا جا سکتا ہے اور بہت کچھ لکھا جا سکتا ہے کہ انسان کی فطرت کے مختلف پہلوؤں میں یہاں انسانی ہنگامہ پسندی یا کم آمیزی اور خلوت پسندی کے اسباب کیا ہیں؟ غور و فکر کے بعد اور گہرے مشاہدے و مطالعہ کے نتیجے میں یہ نظر آتا ہے کہ جو لوگ خلوت کو اپنے لیے زیادہ پسند کرتے ہیں اور خاموش و پرسکون زندگی گزارنا چاہتے ہیں انھیں انفرادی حیثیت سے زیادہ دل چسپی ہوتی ہے وہ صرف اپنی ذات سے محبت کرتے ہیں اور اپنی ہی نجات یا ترقی کو بنیادی اہمیت دیتے ہیں۔ ایسے لوگوں کی بھی دو قسمیں ہو جاتی ہیں۔ ایک تو وہ لوگ جن کی فطرت میں انفرادیت پسندی ہوتی ہے جو ہمیشہ اپنا راستہ ذرا بچ کر بناتے ہیں اور رسم و رواجِ عام سے الگ تھلگ رہنا پسند کرتے ہیں۔ یہ لوگ شاعر، آرٹسٹ، مصور، موسیقار یا بڑے انشا پرداز، مفکر اور فلسفی ہوتے ہیں جو اپنے ذہن کے لیے خود ہی مسائل پیدا کرتے ہیں اور خود ہی ان کو حل کرتے ہیں۔ ان کے تمام خیالات ان کی اپنی شخصیت کے اردگرد چکر لگاتے رہتے ہیں۔ وہ جب بھی سوچیں گے ان کے فکر و خیال کا محور ان کی اپنی ہی ذات ہو گی۔ ایسے لوگ یا تو مستقبل کے لیے اپنی شخصیت کا بڑا گہرا نقش چھوڑ جاتے ہیں اور ان کی آواز دیر تک گونجتی رہتی ہے یا پھر خاموشی سے مر جاتے ہیں اور کوئی ان کے بارے میں کچھ نہیں جانتا۔

دوسری قسم کے خلوت نشین اور گوشہ گیر وہ لوگ ہوتے ہیں جنھیں غیر شعوری مجرم کہا جا سکتا ہے وہ فراری ہوتے ہیں۔ زندگی کے راستے میں معمولی سی ٹھوکر بھی برداشت نہیں کر سکتے۔ کسی امتحان کے لیے بھی آمادہ نہیں ہو سکتے۔ ان کا امتحان لیا جائے تو اس میں کامیاب نہیں ہو سکتے اور ان کے پاس اپنی شکست خوردگی کا انتقام لینے کا ایک ہی راستہ ہوتا ہے کہ وہ اپنی شخصیت کو زیادہ سے زیادہ سمیٹ لیں۔ ایسے لوگوں کے لیے کوئی تعین نہیں کیا جا سکتا کہ وہ کس طبقے سے تعلق رکھتے ہیں، ان کو زیادہ سے زیادہ آسان لفظوں میں فراری کہا جا سکتا ہے۔

ایسے لوگوں کے مقابلے میں یہاں ان کی ضد وہ ہیں جنھیں خلوت نہیں جلوت پسند ہے۔ گوشۂ تنہائی نہیں، انجمن چاہتے ہیں۔ سکون و سکوت نہیں بلکہ ہنگامہ اور شورش کی آرزو کرتے ہیں۔ کم آمی… ملنسار ہوتے ہیں۔ ان لوگوں کی بے شمار قسمیں ہیں اور زیادہ… قسموں کے وہ لوگ ہیں جن میں کسی مقصد سے زندگی گزارنا آتا ہے جو "رجائی" (امید پسند) ہوتے ہیں، زندگی سے محبت کرتے ہیں اور اس کی تعمیر سے دل چسپی رکھتے ہیں۔ ارسطو کا مشہور مقولہ ہے کہ "انسان

اجتماعیت پسند جانور ہے" یعنی جس طرح دوسرے جانوروں میں سوشل زندگی کا یا سماج کا کوئی تصور نہیں ہے، انسانیت کی یہ خصوصیت اسے تمام جان داروں سے ممتاز کرتی ہے کہ وہ سماج پسند یا سماجی جانور ہے۔ اور اپنے سماج سے الگ تھلگ رہ کر زندگی نہیں گزار سکتا۔ چنانچہ سماج سے قطع تعلق ہو جانا اس کے لیے سب سے بڑی سزا تصور کیا گیا ہے۔ قدیم نظام میں برادری سے نکالا جانا یا حقہ پانی بند ہو جانا سماج سے انسانی رشتوں سے کٹ جانے کا ایک تصور تھا جو سزا کے طور پر کسی انسان کو دیا جا سکتا تھا۔ آج کل قید کا نظام بھی انسانی فطرت کی اجتماعیت پسندی کو اس کی کمزوری مان کر بنایا گیا ہے۔ قید میں بھی سختیوں کا اضافہ کرنے کے لیے قید تنہائی ایجاد [illegible] کا تصور ہی ہمارے لیے لرزہ براندام کرنے والا ہوتا ہے۔ ہم جس ماحول میں بھی رہیں اسے اپنے مزاج سے مانوس اور مطابق کرنے کی کوشش کرتے ہیں۔ اس سے ہماری ذہنی و تصوراتی رشتے اتنے مضبوط ہو جاتے ہیں کہ پھر ان کا ٹوٹنا ہمیں گوارا نہیں ہو سکتا، وابستگی کا تسلسل ان رشتوں کو اور بھی زیادہ مضبوط اور نازک بنا دیتا ہے۔ ہمیں اپنا گھر چھوڑ کر ایک قسم کی ذہنی تکلیف کا مقابلہ کرنا پڑتا ہے۔ ایک شخص خواہ وہ کتنے ہی عالی شان مکان میں رہنے لگے اور آسائشوں کے گہوارے میں پل رہا ہو اپنے گاؤں کی وہ ٹوٹی ہوئی کٹیا نہیں بھول سکتا جس کی بوسیدہ دیواروں سے اس کے بچپن نے محبت کا رشتہ باندھا تھا اور ان ویران گلیوں کو فراموش نہیں کر سکتا جن میں بقول شاعر اس نے اپنی جوانی کھوئی تھی۔ ایک غریب الوطن کتنے ہی حسین و خوشنما شہر میں آ جائے لیکن اپنے بے حال اور درماندہ وطن کی یاد کو دل کے دامن سے دور نہیں کر سکتا حالانکہ جو زمین اس کے وطن کی تھی وہی اس خوشنما شہر میں بھی ہے۔ وہی آسمان ہے، وہی چاند ہے، وہی [illegible] ہے، وہی تارے ہیں۔ آگ، پانی، ہوا، در و دیوار، انسان، پرندے [illegible] سب چیزیں ویسی ہی ہیں جیسی اس کے وطن میں تھیں [illegible] اجنبی شہر کا چاند اسے اجنبی معلوم ہوتا ہے۔ اجنبی دیس کے [illegible] اسے اجنبی نظر آتے ہیں۔ حالاں کہ یہ تعلق محض تصوراتی اور [illegible] ہے۔ اس کی بنیاد سوائے ہمارے خیال کے اور کچھ نہیں۔

ان باتوں سے ہم یہ اندازہ بڑی آسانی سے کر سکتے ہیں کہ انسان کو ایک ماحول اور ایک سماج کی ضرورت ہے۔ اس سماج سے اس کے رشتے جتنے گہرے اور تعلق جتنا زیادہ جذباتی ہوگا وہ اتنا ہی انجمن پسند ہوگا اور جس قدر انجمن پسند ہوگا اتنا ہی بامقصد زندگی رکھتا ہوگا۔

جو لوگ تنہائیوں کے مقابلے میں انجمنوں کو زیادہ پسند کرتے ہیں ان کی نفسیات میں بھی انفرادیت پسندی مل سکتی ہے لیکن ان کی انفرادیت افادی نہیں ہوتی، اسے زیادہ سے زیادہ ایک خود پسند انفرادیت کی شکل میں دیکھا جا سکتا ہے۔ جو لوگ تعمیر پسند انفرادیت، رجائی ذہن اور پُر امید حوصلوں کے ساتھ انجمنوں میں شریک ہوتے ہیں ان کی شخصیت کا نقش گہرا تو رہ سکتا ہے لیکن اس میں کسی منزل پر تقدس کے باقی نہ رہ جانے کا احتمال ہوتا ہے ایسے لوگ زندگی سے اتنے قریب اور عوامی ذہنوں سے اتنے نزدیک ہو جاتے ہیں کہ ان کی پُر اسراریت کسی وقت بھی ختم ہو سکتی ہے اور پُر اسراریت کا ختم ہو جانا شخصی تقدس پر اثر انداز ہوتا ہے [illegible]
سمجھا جا سکتا ہے [illegible]
ہنگاموں [illegible]
جلد کی ہڑ [illegible]
لیکن جس [illegible]
ہو جائے گی [illegible]
پردے بھی سرک جائیں گے۔

لیکن ایک بات یاد رکھنے کے لائق ہے کہ خلوت پسندی کے فوائد یا نقصانات محض انفرادیت سے تعلق رکھتے ہیں۔ ایک کم آمیز انسان جو کچھ کھوتا ہے اپنا کھوتا ہے، جو کچھ پاتا ہے اپنے لیے پاتا ہے، بہ نسبت ایک ہنگامہ پسند انسان کے جو سب کے لیے کھوتا ہے اور سب کے لیے ہی پاتا بھی ہے۔

رحم اور عورت

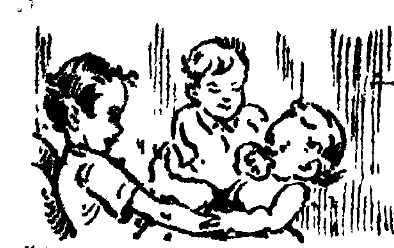
قدیم ترین زمانے سے عورت کے رحم اور اس کے وظائف کے متعلق شدید قسم کی غلط فہمیاں چلی آرہی ہیں۔ صدیوں تک یہ سمجھا گیا کہ رحم مستقل اور جداگانہ حیات و حرکت رکھتا ہے اس کو خناق الرحم کا سبب سمجھا جاتا تھا جیسا کہ اس مرض کے نام سے ظاہر ہے ابھی تک اس عضو سے مختلف فسانے اور طلسماتی داستانیں منسوب کیجاتی ہیں۔ یہ وہ بیان ہے جو امریکا کے دو ماہر نفسیات ڈاکٹر برانچ اور ڈاکٹر ریسیر نے دیا ہے۔ پرکار اور ذہین عورتیں رحم کے افعال اور طبعی ہارمونوں کے متعلق نہایت بھولے پن اور سادگی کا اظہار کرتی ہیں بعض اوقات تو وہ اس عضو کی موجودگی سے ہی لاعلمی کا اظہار کرتی ہیں۔

مسئلۂ بلوغت :- ڈاکٹر برانچ اور ڈاکٹر ریسیر کہتے ہیں کہ وظائف الاعضاء کی وہ کتابیں جو ہائی اسکولوں اور کالجوں کے نصاب میں پڑھائی جاتی ہیں صدیوں کے فسانوی اعتقادوں کے قلعوں کی شکست کے لیے ایک مکرر حربہ ہیں۔ خواہ موجودہ نسل اس بات پر پختہ یقین نہ رکھتی ہو کہ ایک حائضہ عورت کی موجودگی سے دودھ ترش ہو جاتا ہے یا ڈبل روٹی کا خمیر نہیں اٹھتا یا ٹوٹے ہوئے پھول خشک ہو جاتے ہیں لیکن ان کے دلوں میں اس قسم کے توہمات کی جھلک ضرور پائی جاتی ہے اور ان کے خلاف ان کے یقین میں پوری پختگی نہیں ہے۔

ڈاکٹر برانچ اور ڈاکٹر ریسیر کہتے ہیں کہ بہت سی بالغ لڑکیاں جو پورے طور پر تعلیم سے بہرہ ور نہیں ہوتیں حیض کو کسی قسم کے ضرب یا صدمے پر محمول کرتی ہیں۔ عورتوں کے قابل رحم ہونیکے متعلق ماؤں کی باتیں سنکر بہت سی لڑکیاں اب بھی حیض کے آغاز کو بھیانک دور کا آغاز تصور کرتی ہیں اور احتباس طمث ہی میں اپنی نجات خیال کرتی ہیں حیض کی ابتدا لڑکیوں کے دلوں میں دہشت اور نفرت کے جذبات بھر دیتی ہے اور ان میں یہ طبعی تغیر ایسی نفسیاتی پیچیدگیاں پیدا کر دیتا ہے جو بعض اوقات مستقل ہو کر رہجاتی ہیں۔ جدید سائنس کہتی ہے کہ طبعی حیض روزمرہ کے کاموں میں حارج نہیں ہے لیکن توہمات میں پرورش پائی ہوئی عورتیں اس حقیقت کی منکر ہیں

بلوغ اور درمیانی عمر :- حمل اور بھی زیادہ مشکلات کا حامل سمجھا جاتا ہے۔ حاملہ کے متعلق روایتی طور پر سمجھا جاتا ہے کہ اس کو جذبات پر قابو نہیں رہتا اور اس کی طبعی خواہشات غیر منظم ہو جاتی ہیں اور وہ حاملہ عورت جس سے اس قسم کی بوالعجبیوں کا اظہار نہیں ہوتا، اس کی سہیلیاں اس کو اس قسم کی مکاری کی ترغیب دیتی ہیں۔ عام دنوں میں ایک عورت کا کردار خواہ کتنا ہی بلند کیوں نہ ہو لیکن حمل کے زمانے میں معمولی اور اتفاقی باتوں پر بھی بدمزگی پیدا ہونے لگتی ہے۔ وہ عورتیں جنہیں یہ سکھلایا گیا ہے کہ مرد درندے ہوتے ہیں اور جماع ایک شرمناک فعل ہے اور بچے کی پیدائش انتہائی نہانی کے لیے ایک عظیم مصیبت ہے ان کے لیے حاملہ ہونا گویا آنیوالی قیامت سے دوچار ہونا ہے۔ ڈاکٹر برانچ اور ڈاکٹر ریسیر اس جذباتی بحران کے قائل نہیں ہیں جو وضع حمل کے بعد رونما ہوتا ہے۔ وہ کہتے ہیں کہ "اس قسم کی کیفیت ان عورتوں میں کبھی نہیں پائی جاتی جو پہلے سے جذباتی اختلال کا شکار نہ رہی ہوں۔ احتباس حیض کی صورت میں عورت کے وہ جذبات اپنے کمال پر پہنچ جاتے ہیں جو وہ رحم کے متعلق اپنے دماغ پر پرورش کر چکی ہے۔ بلوغ سے پہلے ہی یہ اندیشہ پیدا کر دیا جاتا ہے کہ بلوغ کی آمد مسلسل تکلیف دہ تغیرات کا آغاز ہے، وہ تندخو، مضطرب الحال، ضدی اور مردہ دل ہو جانیوالی ہے اسکی نسائیت زائل ہو جائیگی اور وہ فربہ اور غیر دلکش ہو جائیگی اور بالآخر خیالات اس کے دماغ کو ماؤف کر دیں گے۔ ڈاکٹر برانچ اور ریسیر کہتے ہیں کہ "یہ صحیح ہے کہ ۴۰ اور ۵۰ سال کی عمر کے بعد بہت سی عورتوں کو اپنی زندگی کی نئی تنظیم کرنا پڑتی ہے لیکن حیض کے بند ہو جانے سے اس کا کوئی تعلق نہیں ہے۔ عام طور پر اس تبدیلی کی وجہ یہ ہوتی ہے کہ وہ بچوں کے بڑے ہو جانے کی وجہ سے ان کی براہ راست نگرانی سے آزاد ہو جاتی ہیں اور اپنی ذات کی اہمیت میں گھاٹا دکھائی دینے لگتا ہے۔ دوسری طرف اگر وہ دانائی کے ساتھ اپنی مشغولیت کے لیے نئی راہیں پیدا کرلے تو یہی عورت کی زندگی کا وہ عہد ہے جس میں وہ پورے طور پر ابھر سکتی ہے اس کو ماہانہ جھنجھٹ اور استعداد حمل کے خطرات سے رہائی مل چکی ہوتی ہے۔

امریکا میں مردوں سے زیادہ عورتوں میں شراب کی لت ترقی کر رہی ہے پروفیسر جیلنیک جو امریکا میں الکحل پر تحقیق کے مرکز کے افسر اعلیٰ ہیں رپورٹ کرتے ہیں کہ امریکا میں شراب پینے والوں میں سے ایک عورت ہے لیکن شراب خور عورتوں کا تناسب برابر بڑھتا جا رہا ہے وہ کہتے ہیں کہ اسکی ایک وجہ یہ ہو سکتی ہے کہ عورتوں میں دولت کمانیکی استعداد بڑھتی جا رہی ہے۔ جب عورت اقتصادی میدان میں مردوں کے مقابلہ پر آمادہ ہوتی ہے تو اسمیں مردانہ ثقافت کی ظاہری علامات کو اختیار کرنیکا شوق بھی ترقی کرتا جاتا ہے۔



بچوں کے متعلق

آپ کے بچے کی کہانی



ہندستان کے مشہور مفکر رابندر ناتھ ٹیگور نے کیا خوب کہا ہو کہ "ہر بچہ اپنے ساتھ دنیا میں یہ پیغام لاتا ہے کہ خدا ابھی انسان سے مایوس نہیں ہوا ہے۔" دورِ وحشت سے لے کر اب تک انسان نے اپنی ترقی اور بقا کے لیے جو جدوجہد کی اور اس جدوجہد میں اس نے جو کامیابی حاصل کی اس کی ایک الگ تاریخ ہے مگر تاریخ کے ہر طالب علم کو معلوم ہے کہ دنیا کی مختلف آویزشوں اور بین الاقوامی کشیدگیوں نے اگر ایک طرف سائنسی ترقی کے لیے نئی راہیں پیدا کیں تو دوسری طرف انسان کی معاشی اور سماجی زندگی میں اتنی الجھنیں پیدا کر دیں کہ بچہ اور والدین کے تعلقات سخت ہوتے ہوتے اب تشویشناک رفتار سے ٹوٹنے لگے ہیں کیونکہ ہر ملک کے معاشی و سماجی حالات مل کر انسانی ذہن کی تشکیل کرتے ہیں اور ظاہر ہے کہ جس ملک کے جیسے حالات ہوں گے ویسے ہی اس کے باشندے ہوں گے۔ کسی ملک کے غریب، مصیبت زدہ، بے روزگار یا نیم بے روزگار عوام سے یہ توقع کرنا کہ وہ جسمانی اور ذہنی طور پر تن درست بچوں کو جنم دیں گے محض ایک خوش فہمی ہوگی۔ تاہم یہ بڑی خوشی کی بات ہو کہ دنیا کے بعض ممالک میں بہبودِ اطفال کو کافی اہمیت حاصل ہو رہی ہے۔ کیونکہ لوگ یہ محسوس کرنے لگے ہیں کہ بچے اپنے ملک کے لیے مستقبل کا معمار ہوتا ہے اسی لیے بچے کی پیدائش سے لے کر اس کے سنِ بلوغ تک پہنچنے کے زمانہ میں اس کی ہر ممکن دیکھ بھال کی جاتی ہے۔ ان ممالک میں سے ایک اپنا ملک بھی ہو جہاں اب ایک انتہا کی ابتدا ہوئی ہے۔

حسرت ان غنچوں پہ ہے......"

صحیح اعداد و شمار میں جائے بغیر بلا پس و پیش یہ کہا جا سکتا ہے کہ ہمارے ملک میں ہر سال لاکھوں بچے "بن کھلے مرجھا جاتے ہیں"! اس لیے کہ زچہ کی مناسب نگہداشت نہیں ہوتی اس لیے کہ اسے صحت بخش غذائیں نہیں ملتیں، اس لیے کہ اس کی گھریلو زندگی کے حالات ناخوشگوار ہوتے ہیں اور اس لیے بھی کہ بچہ کو ماں کا دودھ اور اصل پیار نہیں ملتا اور نہ اس کی پوری طرح دیکھ بھال ہوتی ہو۔ یہ ایک دردناک حقیقت کے اسباب کا خلاصہ ہو جو تفصیلات میں نہ جانے کے باوجود واضح ہو۔ اسی لیے معاہدۂ جنیوا میں کہا گیا ہو کہ "ہر بچہ کی بلا تفریق مذہب و ملت ہر ممکن حفاظت کرنی چاہیے" لیکن نہ جانے کتنے "ننھے دل" ہماری لاپرواہی اور تنگ نظری کے نتیجہ میں ٹوٹ جاتے ہیں لیکن اس کہانی کا انجام اس لحاظ سے بہت دلچسپ اور دل خوش کن ہو کہ اب بچہ کی اہمیت ماں کی گود میں رہنے تک نہیں ہوتی بلکہ اس کے مستقبل کی نسبت بھی عملی طور پر سوچا جانے لگا ہے۔

بے شک والدین دل سے اپنے بچوں کو چاہتے ہیں اور ان کی ترقی کے خواہاں ہوتے ہیں لیکن ہر بچہ کی تن درستی اور اچھی تعلیم کا دارومدار اس کے والدین کے حالات زندگی پر ہوتا ہے۔ ہمارے ہاں لاکھوں ... گھ ...

آج بھی دل ملا۔

کو ...

پوری ...

بے روز...

منڈلا ...

کشیدگی پر تبادلۂ خیال کیا جا رہا ہو اور جنگ کا خوف ظاہر کیا جا رہا ہو اس کے برعکس بچوں کی ذہنی نشوونما کیونکر صحیح لائنوں پر ہو سکتی ہے۔ یہی بچے جب گمراہ ہو جاتے ہیں اور نام نہاد سماج کی نظر میں "ناپسندیدہ عناصر" بن جاتے ہیں تو سارا قصور ان بچوں کے سر تھوپ دیا جاتا ہو جبکہ ان کے بگڑ جانے کی ذمہ داری اس سماج بلکہ ان حالات پر عائد ہوتی ہو جس میں رہ کر پرورش پاتے ہیں۔ چناں چہ ایک ایسے اہم مسئلہ پر بحث کرنے کے لیے ہمیں کنبہ، اسکول، برادری، ملک اور پوری قوم کے حالات کو مدنظر رکھنا پڑے گا کیونکہ یہی وہ چیزیں ہیں جو شروع سے آخر تک انسانی زندگی کو متاثر کرتی ہیں۔

خوف اور "کیوں" کا سوالیہ نشان

آپ اکثر اندھیرے میں جانے سے ڈر جاتے ہیں لیکن جب بچہ کسی بات سے ڈر جاتا ہے تو آپ کو غصہ آ جاتا ہے اور آپ اسے پیٹ دیتے ہیں۔ جسمانی و ذہنی تشکیل کے لیے ضروری ہے کہ انسان کی زندگی میں کوئی خوف نہ ہو، مگر یہ ایک ایسی بات ہو جس پر سینکڑوں اعتراضات

سکتے ہیں تاہم یہ تو ماننا ہی پڑیگا کہ خوف انسان کی راہ کی سب سے بڑی رکاوٹ ہے۔ ایک ایسا پتھر جس سے ٹکرا کر لوگ گر پڑتے ہیں اور آگے نہیں بڑھ سکتے۔ آپ جانتے ہیں کہ غیر معلوم چیزوں سے ڈرنا انسان کی فطرت ہے اور بچے کے لیے تو پوری دنیا گویا غیر معلوم ہوتی ہے اسی لیے بچہ یہ معلوم کرنا چاہتا ہے کہ

"اماں آپ دروازے کیوں بند کر رہی ہیں؟"

"آندھی آرہی ہے بیٹا!"

"آندھی کیوں آتی ہے؟"

"اللہ میاں جب اپنے بندوں سے ناراض ہو جاتے ہیں تو دنیا میں آندھی بھیج دیتے ہیں۔"

"اللہ میاں ناراض کیوں ہوتے ہیں؟"

"جب اس کے بندے گناہ کرنے لگتے ہیں۔"

"تو کیا آپ نے بھی کوئی گناہ کیا ہے؟"

اس سوال کا ظاہر ہے کہ کوئی جواب نہیں ہو سکتا لیکن غلطی دراصل شروع میں ہی ہو گئی جب بچے نے پہلا سوال کیا تھا۔ اور غلطی اس وجہ سے ہو جاتی ہے کہ اکثر لوگوں کو خود بھی بہت سے سوالات کا جواب نہیں معلوم ہوتا اور بچے کے جذبۂ تجسس پر جھنجھلانا بھی شدید غلطی ہے کیونکہ اپنے ماحول کو سمجھنے کیلیے اسکے اندر ایک فطری شوق ہے جسے دبایا تو جاسکتا ہے لیکن ختم نہیں کیا جاسکتا وہ اپنے سوال کا جواب ضرور معلوم کریگا چاہے وہ اپنا راستہ ہی کیوں نہ بھول جائے۔ اسی لیے کہتے ہیں کہ بچہ کو کبھی خوفزدہ نہیں کرنا چاہیے اس کے سوالات کا صحیح جواب دینے کی ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے اپنے آرام کے لیے بھوت کا نام لیکر آپ بچہ کو چپ تو کر دیتے ہیں لیکن وہی بھوت زندگی بھر اسکا تعاقب کرتا رہتا ہے اسکے اندر وہ حوصلہ ہی نہیں پیدا ہو نے پاتا جو زندہ رہنے کے لیے بہت ضروری ہے۔ بچہ کو گود سے اتار کر نیچے چھوڑ دینا اور یہ سمجھ لینا کہ بڑا ہو کر ٹھیک ہو جائیگا ایک ایسی نا سمجھی ہے جس نے ان گنت بچوں کو تباہ کر دیا ہے۔





بچوں کے لیے

آخری مذاق

ذرا ان کو دیکھیے۔ یہ ہمارے ظریف میاں ہیں۔ بڑے شوخ بڑے دل لگی باز بہت شریر، مذاق تو ایسا کرتے کہ ہنستے ہنستے پیٹ میں بل پڑ جاتے۔ مزہ یہ کہ جس سے مذاق کیا جاتا وہ ذرا ناک بھوں نہ چڑھاتا، پھر کوئی دوسرا ان سے مذاق کرتا تو خود بھی لطف لیتے، ذرا بُرا نہ مانتے۔

ایک دن کی بات سنو۔ مدرسہ میں وقفہ کی چھٹی ہو چکی تھی۔ ظریف اپنے ساتھیوں کے ساتھ کھانے کے کمرے میں بیٹھا تھا۔ کھانا پینا ہو چکا تھا۔ اتنے میں میاں راشد نظر آئے۔ ذرا دیر ہو گئی تھی اس لیے جلدی میں تھے۔ دکان لڑکوں کی کوآپریٹو سوسائٹی کے ماتحت لڑکوں کے انتظام میں چلتی تھی جو کچھ خریدنا ہوتا پہلے ہی دام چکا دیے جاتے اور پھر اپنی مرضی سے لڑکے چیزیں لے لیتے۔ "اپنی مدد آپ" کا اصول تھا۔ راشد نے جلدی سے پیسے دیے اور ایک تھالی یا ٹرے میں چائے کا سامان اور بسکٹ وغیرہ رکھے اور میز کی طرف چلا۔ ظریف کو شرارت سوجھی۔ راشد نے بھی تو کل چینی کی جگہ اس کے دودھ میں نمک ملا دیا تھا۔



اس نے اپنے ساتھیوں سے آنکھ ماری اور چپکے سے بولا "میاں نے ادھر کا رخ کیا ہے۔ دیکھو کیا مزہ آتا ہے۔ لڑکے مسکرائے اور سنبھل کر بیٹھ گئے۔ راشد نے آتے ہی ٹرے میز پر رکھی اور بیٹھنے ہی والے تھے کہ ظریف نے چپکے سے اسے اپنی طرف کھینچ لیا۔ دھم۔ چاروں خانے چت فرش پہ آ رہے۔ کمرہ قہقہوں سے گونج اٹھا۔



ظریف آنکھیں چمکا کر بولا: "کہو راشد بھیا وہ کل کی، دودھ میں نمک والی بات یاد ہے۔ اچھا خیر لیجیے میں آپ کو اٹھائے دیتا ہوں۔ ظریف نے سہارا دینے کے لیے اپنا ہاتھ آگے بڑھایا مگر راشد نے اسے پکڑا نہیں۔ وہیں زمین پر لوٹنے لگا۔ درد کے مارے بری طرح چیخ رہا تھا۔ ایک ہاتھ کمر پر تھا۔

اب تو ظریف اور اس کے ساتھی ہنسی ونسی سب بھول گئے۔ ظریف کا چہرہ سنجیدہ ہو گیا اور پریشان ہو کر بولا "کیوں بھیا یہ کیا ہو گیا۔ میں تو بس مذاق کر رہا تھا، خدانخواستہ تمھیں تکلیف نہیں پہنچانا چاہتا تھا۔"

راشد نے مسکرانے کی کوشش کی "کیسی باتیں کرتے ہو ظریف، یہ تو اتفاق کی بات ہے کہ مجھے تکلیف پہنچ گئی۔ پر اب کسی کو بلوالو۔ جو مجھے سہارا دے دے۔ میری کمر جیسے پھٹی جا رہی ہے۔"

ظریف دوڑا دوڑا درجہ کے استاد کے پاس گیا اور جلدی جلدی ساری بات کہہ ڈالی۔ ماسٹر صاحب نے نرس کو بلایا۔ ان دونوں نے راشد کو اچھی طرح دیکھا بھالا۔ خیریت گزری کوئی ہڈی وڈی نہیں ٹوٹی تھی۔ ماسٹر صاحب نے ظریف اور دو تین اور لڑکوں کی مدد سے اسے تانگے میں بٹھایا اور ڈاکٹر کے ہاں لے گئے۔

اس وقت ظریف کی پشیمانی کی نہ پوچھو۔ اپنے دوستوں سے رندھی ہوئی آواز میں بولا "بھئی راشد کے بہت چوٹ لگ گئی۔ یہ میری حماقت تھی۔ مجھے ایسا مذاق نہیں کرنا چاہیے تھا۔"

اس کے دوستوں اور ساتھیوں نے تسلی دی "ارے ظریف بھائی یہ تو محض اتفاق کی بات ہے۔ وہ خود بھی تو نہ جانے کتنی بار دوسروں کی کرسیاں کھینچ کر انھیں گرا چکا ہے۔"

مگر اس تسلی کا اس پر ذرا اثر نہ ہوا۔ اسے اپنی غلطی کا احساس برابر بڑھتا ہی جاتا تھا۔ وہ بہت بے چین اور بے قرار تھا کہ کب چھٹی کی گھنٹی بجے اور وہ راشد کے پاس پہنچے اور جونہی گھنٹی بجی وہ کتابیں سنبھال سیدھا گھر پہنچا اپنا بکس کھول کر بٹوا نکالا۔ اس بٹوے میں کچھ روپے تھے۔ یہ روپے وہ کئی مہینوں میں جوڑ پایا تھا۔ اس کا ارادہ سائیکل خریدنے کا تھا۔ بٹوا جیب میں ڈال وہ راشد کے گھر پہنچا۔ وہ بستر پہ لیٹا تھا۔ درد اب بہت کم ہوگیا تھا۔ اس نے کہا "ڈاکٹر کا خیال ہے کہ کمر میں جھٹکا آگیا ہے دو تین روز تک بستر پر لیٹنا ہوگا اور پھر مدرسہ جانے کے قابل ہو جاؤنگا"

ظریف نے بٹوا جیب میں سے نکالا "میں چاہتا ہوں تمھارے ڈاکٹر کا بل میں ادا کروں۔ اپنی حماقت کی سزا کچھ تو مجھے ملنی چاہیے۔"

راشد گرج کر بولا "احمق کہیں کے۔ بٹوا فوراً جیب میں رکھو۔ مجھے اس طرح کی کسی مدد کی ضرورت نہیں ہے۔"



ظریف نے کچھ سوچ کر آہستہ سے کہا "تم محمد الیاس صاحب کے بچے کو پڑھانے جاتے تھے اس کا کیا ہوگا، کیا کچھ انتظام ہوگیا۔"

راشد: نہیں ابھی تو کچھ انتظام نہیں ہوا ہے، میں نے ابا سے کہا تھا دو تین دن وہی تکلیف کریں، کہیں ایسا نہ ہو یہ ٹیوشن ہاتھ سے نکل جائے۔

ظریف: ارے بھئی تم نے غضب کیا، بھلا انھیں تکلیف دوگے۔ دو تین دن کی تو بات ہے، میں چلا جایا کروں گا۔

راشد: مگر تم خود بھی تو اس وقت راشد صاحب کے بچے کو پڑھاتے ہو۔

ظریف: ہاں ہاں تو کیا ہوا، پہلے تمھارے شاگرد کو پڑھا آؤں گا پھر اپنا کام کرونگا۔

راشد بہت منع کرتا رہا مگر ظریف نے ایک نہ سنی۔ وہ تین دن برابر پڑھانے گیا۔ تیسرے دن مہینے کی دوسری تاریخ تھی۔ ٹیوشن کے روپے بھی ظریف نے وصول کیے اور سیدھا راشد کے گھر پہنچا۔ راشد اس وقت اسکول کا کام کر رہا تھا۔ ظریف کو دیکھتے ہی مسکرا دیا "آئیے ظریف بھائی۔ آپ کو ایک خوش خبری سناؤں! کل سے ڈاکٹر صاحب نے اسکول جانے کی اجازت دے دی ہے۔"

ظریف: بھئی مبارک! مبارک!!



اس نے کوٹ کی جیب میں سے روپے نکالے اور سامنے میز پہ رکھ کر بولا "یہ ٹیوشن کے روپے بھی لیتا آیا ہوں۔"

راشد: ظریف بھیا، بہت بہت شکریہ! تم سچ مچ بڑے مخلص اور ہمدرد ساتھی ہو۔"

ظریف بھاری آواز سے بولا "مجھے شرمندہ نہ کرو راشد۔ میں نے تو کچھ بھی نہیں کیا البتہ اس بات کی مجھے بڑی خوشی ہے کہ کل سے تم مدرسہ جانے لگوگے اور ہاں بھئی میں ایک بات اور کہتا ہوں" تم جانتے ہو میرا مذاق ہمیشہ سیدھا سادہ ہوتا ہے۔ یہ آخری مذاق، مذاق کی تعریف میں نہیں آتا، اسے تم سچ مچ آخری مذاق سمجھو۔ آئندہ ایسی باتوں سے دور ہی دور رہوں گا۔"

(محمد حسین حسان۔ جامعہ نگر دہلی)

کیا شادی تقویم پارینہ ہے؟

مسٹر ول ڈیورنٹ "چیز لیس" میں تحریر فرماتے ہیں:۔ شادی مرد اور عورت کے درمیان ایک ایسا تعلق نہیں ہے جو نفسانی خواہشات کو قانونی صورت دینے کے لیے قائم کیا گیا ہو اصل میں یہ ایک ایسا تعلق ہے جس نے والدین اور بچوں کے درمیان نسل کو محفوظ اور مضبوط کرنیکے لیے ایک منصوبہ کی صورت اختیار کرلی ہے اگر یہ مسئلہ محض ذاتی ہوتا اور نسلی نہ ہوتا تو ظاہر ہے کہ اس کو انسانی رسم و رواج اور انسانی قوانین میں اولیت کا فخر حاصل نہ ہوتا۔ جیسے جیسے اقتصادی تعلقات میں تبدیلیاں واقع ہوتی رہیں شادی کا رواج مستحکم ہوتا گیا۔ خانہ بدوشی اور بادیہ پیمائی کے زمانے میں مرد لٹھ ہاتھ میں لیتا تھا اور ایک آدھ مددگار کو ساتھ لیکر کسی دوسرے قبیلے کے پڑاؤ میں گھس جاتا تھا اور جو لڑکی اسے اچھی لگتی تھی، اٹھا کر لے جاتا تھا۔ اس کے بعد جب دولت اور امن میں اضافہ ہوا اور اخلاقی حالت سُدھر گئی تو مرد لٹھ لیکر نہیں بلکہ کوئی قیمتی تحفہ لیکر جس لڑکی سے شادی کرنا چاہتا تھا اسکے باپ کے پاس جانے لگا۔ گویا اب لڑکی زبردستی چھین لینے کے بجائے خریدی جانے لگی۔ اس قدیم زمانے میں لڑائیاں بکثرت ہوتی تھیں اور خطرے بہت تھے اور مرد جلد دنیا سے رخصت ہو جاتے تھے اس لیے تعدد ازدواج کا رواج ہوا تاکہ عورتوں کی جو مردوں سے زیادہ تعداد میں تھیں حفاظت اور نگہداشت ہو سکے۔ اس کے علاوہ کثرت ازدواج سے اولاد زیادہ پیدا ہوتی تھی اور بچوں کی کثرت اس زمانے میں جبکہ انسان حادثوں، بیماریوں اور جنگوں کا شکار رہتا ایک خداداد نعمت تھی لیکن جیسے جیسے لڑائیوں کی تعداد کم ہوئی اور زندگی اور صحت زیادہ محفوظ و مامون ہوگئی، بیویوں کی تعداد کم ہونے لگی اور ہوتے ہوتے یک زوجگی کا رواج شروع ہوگیا۔ یہ رواج بچوں کی تربیت کے لیے بہت سود مند ثابت ہوا اب انکی حفاظت اچھی طرح ہونے لگی اور زیادہ توجہ سے انکی پرورش کا انتظام ہونے لگا اور انکو زیادہ خوراک ملنے لگی کیونکہ کھانیوالے کم تھے۔ پھر انسان کو یہ فکر ہوئی کہ جو کچھ جمع پونجی میرے پاس ہے وہ میری اولاد کو ملے اور اولاد کی تربیت اس طرح ہو کہ وہ اسے محفوظ رکھ سکے۔ اسی طرح خاندان کی بنیاد پڑی۔

یک زوجگی عورت کے لیے بھی مفید ہوئی پہلی بات تو یہ ہوئی کہ رشک و رقابت کا مسئلہ ایک حد تک حل ہوگیا۔ دوسرے یہ کہ اس سے عورت کو مرد کے ساتھ حیاتیاتی مساوات حاصل ہوگئی اور وہ بے فکر ہو کر اپنے بچوں اور اپنے گھر کی دیکھ بھال میں مصروف ہوگئی۔ رفتہ رفتہ عورت کی نیک دلی اور بُردباری نے مرد کی وحشت اور قساوت کو کم کر دیا، اسکی نرم دلی اور ایثار نے مرد کو ظلم اور بربریت کی سطح سے اوپر اٹھایا اور یہ سکھایا کہ وہ عورت میں ان مادی اوصاف کے علاوہ جو ابتک اسے اپنی طرف کھینچتے رہے کچھ اور بلند اوصاف بھی تلاش کرے اس طرح تہذیب نے مادی خواہشات کی بنیاد پر شاعرانہ محبت کی گرانقدر اور بیش بہا بالائی عمارت تیار کرلی، رُمانی محبت حقیقی محبت میں بدل گئی، جوانی نغمہ بار ہوئی، ان نغموں سے خلوص ٹپک رہا تھا اور یہ گوشت پوست کی حُدود سے بالاتر تھے۔ اب عورت کی ایک مسکراہٹ حاصل کرنیکے لیے نیزہ بازی کے مقابلے ہونے لگے، جانیں قربان کی جانے لگیں، جذبات کی شدت نے جوش

ہو کر خیالات

اور حشمت

لطافت و نز

کھیت سے شہ

کردیا اسکے بعد [illegible] نظام میں مسلک کرنے یا عورت کی صنعیت پر ہوتی ہو جو آزادیٔ نسواں کے نام سے موسوم ہو۔

جو کام پہلے عورت کو انجام دینے پڑتے تھے وہ رفتہ رفتہ اس کے ہاتھ سے لیے گئے یہاں تک کہ اب گھر کے کام بھی اسے نہیں کرنے پڑتے نتیجہ یہ ہوا کہ گھر میں اب اس کے لیے کوئی دلچسپی باقی نہیں رہی اور خود اس کا وجود گھر میں بے منصب اور بیکار ہو کر رہ گیا۔ پھر بھی یہ بات عورت کے لیے قابلِ تعریف ہے کہ وہ گھر سے نکل کر فیکٹری میں پہنچ گئی جب گھر میں اسکے لیے کام نہیں رہا تو جہاں کام ملا وہاں پہنچ گئی۔ کبھی پہلے گھر کا جو مفہوم تھا اب وہ باقی نہیں رہا۔ گھر کی کوئی نہ کوئی صورت ضرور باقی رہتی، اگر بچے ہوتے لیکن بچے جو کھیت پر اتنی زیادہ مدد دیتے تھے اور اتنا زیادہ خوش رکھتے تھے، شہروں میں جہاں پاؤں دھرنے کی جگہ نہیں ایک گراں قسم کی مزاحمت بن گئے۔ دنیا کارکنوں اور مزدوروں سے بھر رہی ہے پرانے فیشن کی بارآوری کا اب زمانہ نہیں ہے۔ اس کا انسداد ضروری سمجھا جاتا ہے کیونکہ اگر ایسا نہ ہوگا تو انسان ہمیشہ غریب اور جاہل رہے گا۔

عورت جب بچوں کی نگہداشت کے فرائض سے آزاد ہوگئی اور گھر اور اس کا

یہ معنی ماحول اس کے لیے ناقابلِ برداشت ہوگیا تو وہ بہت فخر کے ساتھ مرد کے پہلو بہ پہلو آ کھڑی ہوئی۔ دفاتر میں بھی اور کارخانوں میں بھی اس نے وہی کام انجام دیے جو مرد انجام دیتا تھا، وہی باتیں سوچیں جو مرد سوچتا تھا اور وہی لفظ بولے جو مرد بولتا تھا۔ ایک ایک کر کے نئی عورت نے پرانے زنانی مرد کی تمام عادتیں اچھی بھی اور بری بھی اختیار کریں یہانتک کہ اس نے سگرٹ پینا اور پتلون پہننا بھی شروع کر دیا۔ یہ مشینوں کا زمانہ ہے، ہر چیز کو بدلنا چاہیے، انفرادی سلامتی کم ہوگئی، معاشری سلامتی زیادہ ہوگئی۔ مادی زندگی پہلے سے زیادہ محفوظ ہے مگر اقتصادی زندگی میں ہزاروں گتھیاں پیدا ہوگئیں اور اس کو ہر وقت نئے نئے خطروں کا سامنا کرنا پڑ رہا ہے۔

نوجوان جو بہادر بھی ہے اور مغرور بھی، مادی اعتبار سے بے بس ہے اور اقتصادی اعتبار سے بے خبر، پہلے ایسا کبھی نہیں ہوا تھا، محبت ہمیشہ کی طرح آج بھی نوجوان کے ساتھ ہے لیکن اسکی جیبیں خالی ہیں اس لیے وہ شادی نہیں کر سکتا۔ برس گزرتے رہتے ہیں محبت پھر رونما ہوتی ہے گو اس میں پہلی سی شدت نہیں ہے۔ اب بھی جیبیں اتنی پھولی ہوئی نہیں ہیں کہ وہ شادی کا بار برداشت کر سکے۔ برس ہمیشہ کی طرح گزرتے رہتے ہیں، محبت پھر محسوس ہوتی ہے مگر اس مرتبہ بہت کمزور ہے، اس میں کوئی بھی جان نہیں رہتی ہے، نہ وہ تازگی ہے، نہ وہ جوش ہے، ہاں اب جیبیں بھری ہوئی ضرور ہیں، اس لیے شادی محبت کی موت بن کر چھائی جاتی ہے۔

جتنی زیادہ دیر شادی ہونے میں لگتی ہے اتنی ہی جلد طلاق ہو جاتی ہے۔ وفاداری کا کہیں ٹھکانا نہیں ہے، اب وہ وقت بہت قریب ہے جب ایک بے طلاق کی شادی ایسی ہی نایاب ہوگی جیسی ایک کنواری دلہن۔

شادی کا مسمار ہو جانا آج ہماری نظروں کے سامنے ہے اور ہر اس مدبر کو چیلنج کر رہا ہے جو نسلوں کے برقرار رکھنے میں یقین رکھتا ہے۔ اس میں ذرا شبہ نہیں کہ اگر کوئی ایسی تدبیر ہمارے ہاتھ آ جائے جس کے ذریعہ ہم شادی کو پھر بحال کر سکیں تو عصمت فروشی کا انسداد کچھ حد تک ضرور ہو جائیگا اور جماعی بیماریاں کم ہو جائیں گی۔

نوعمری کی شادی کے خلاف بہت سے اعتراضات کیے جاتے ہیں لیکن وہ والدین جو نوعمری کی شادی کو روکتے ہیں اور اولاد کو اس مقصد کے لیے روپیہ نہیں دیتے وہ بہت سی ایسی گندی اور غیر مہذب چیزوں کو دعوت دے رہے ہیں جو اس کا بدل بن جائیں گی۔

عقل مندی کی بات یہ ہے کہ اس قسم کی شادی میں رکاوٹیں پیدا کرنے کے بجائے اپنی اولاد کو جہیز کے طور پر ایک معقول رقم دے دیں تاکہ ان کی اقتصادی کمزوری دور ہو جائے اور ان میں دنیا کا مقابلہ کرنے کی جرأت پیدا ہو۔

اس قسم کی امداد حاصل ہونے کے بعد ایک محتاط نوجوان بھی محبت کی آ[واز] پر لبیک کہنے کے لیے تیار ہو جائیگا اور شادی ہو جانے پر اسے اس مقولے کی صداقت محسوس ہونے لگے گی کہ "خدا تمہاری مدد کریگا"۔ اسے اپنے اوپر بھروسہ کرنیکا موقع ملے گا، اس کے بازوؤں میں قوت پیدا ہوگی اور اسکی ہمت بڑھے [گی] ذمہ داری کا احساس پیدا ہوگا۔ غرض شادی اسے انسان بنا دے گی۔

جہانتک لڑکی کا سوال ہے ابتدائے بلوغ کی شادی اس کے لیے نعمت ثابت ہوگی۔ شادی کے بعد اسے اپنا گھر بنانے اور اسے سجانے اور سنوار[نے] کی دھن ہو جائیگی اور پھر جب بچہ پیدا ہوگا تو اسے مصروف رکھنے کے لیے ایک نہایت دلچسپ اور ضروری کام نکل آئے گا جو کم سے کم چھوٹ موٹ کی تیزی یا ایک نازک گوجری بننے کے مصنوعی انداز سے تو بہتر ہوگا اور شاد[ی] کے غیر فطری التوا سے جو چڑچڑا پن پیدا ہو جاتا ہے اس سے محفوظ رہ سکے[گی]۔

ہو سکتا ہے کہ ماں باپ سے جو مالی امداد حاصل ہو وہ لڑکے کو آرام طلب بنا دے لیکن جب بچہ پیدا ہوگا تو باپ کے اندر ایک قسم کی اہمیت کا رونما ہونا ضروری ہے۔ [ا]بتک کسی نے دعوٰی نہیں کیا ہے کہ تیس سال کی عمر والے مرد بیس سال کی عمر وا[لے] مردوں سے بیوی کے انتخاب میں زیادہ دانش مندی سے کام لیتے ہیں۔ اصل میں ہم انقلاب کے ایک بھنور میں پھنس گئے ہیں اور خدا جانے بہکر کہاں سے کہاں پہنچ جائیں۔ رسم و رواج کی اس اکھاڑ پچھاڑ میں خدا جانے کل کیا صورت پیش آ جائے۔

اسمیں شبہ نہیں کہ جو لوگ بچے پیدا کرنا نہیں چاہتے ان میں رفیقانہ شادی کا رواج ترقی پائیگا اور اسی کے ساتھ طلاق کا رواج بھی بڑھیگا۔ جب عورت کی صنعتیت کا عمل تکمیل کو پہنچ جائیگا تو ماں بننا عورت کی زندگی میں ایک حادثہ ہوگا۔ اس حادثے کی مصیبت کو کم کرنیکے لیے جگہ جگہ ادارے قائم ہو جائینگے جو بچوں کی پرورش کریں گے۔

یک زوجگی بہرطور بہت عمدہ رواج ہے۔ دو انسانوں میں ساری عمر کی رفاقت اور دو[ستی] کا بلند ترین تصور ہے، طلاق ایک قسم کی بزدلی ہے جیسے کوئی میدانِ جنگ میں لڑتے لڑ[تے] بھاگ کھڑا ہو۔ جو شخص آج ایک اور کل دوسری عورت کے پیچھے پھرتا ہے اسمیں یقیناً کو[ئی] چیز بہت ہی سطحی اور بے توازن ہے۔ وہ مرد اور عورتیں جو اعلیٰ اخلاقی قوتوں کے حا[مل] دار ہیں، ان مشکلات کو جیسے جیسے وہ رونما ہوتی جائیں گی حل کریں گے۔ اس کا ا[جر] انھیں اس وقت ملے گا جب کہ برسوں کی کوشش کے بعد میاں بیوی میں ہم آہنگی پیدا ہوگی اور مستقل یگانگت کی چولیں ٹھیک بیٹھ جائیں گی اور زندگی کے نشیب و فراز میں ہمراہی کے ہزاروں پہلو نفسانی خواہشات کے عارضی جوش کی جگہ لے لیں گے اور دو دل حقیقت میں ایک ہو جائیں گے اور یہی وہ وقت ہوگا جب صحیح معنوں میں محبت کی بلندیاں اور شادی کی برکتیں رونما ہوں گی۔

جاڑوں کے تحفے

نہایت لذیذ بیر کا خشک مربّہ

اعلیٰ قسم کے پیوندی بیر جو بڑے بڑے ہوں (نیم پختہ) زیادہ پکے ہوئے سرخ یا گلے سڑے بالکل نہ ہوں، ہلکے زرد رنگ کے ہوں، ایک سیر لیکر صاف پانی سے دھوئیں اور سائے میں خشک کرکے کسی بانس یا پلاسٹک کی نوکیلی تیلی بناکر گود دیں اور کسی باریک ململ وغیرہ کے کپڑے میں باندھ کر پانچ منٹ کھولتے ہوئے پانی میں لٹکا دیں جس سے یہ قدرے نرم ہو جائیں گے۔ اب کسی چینی یا شیشے کے صاف مرتبان میں ڈال کر اس میں ایک سیر چینی اور ڈھائی سیر پانی کا قوام بناکر گرم گرم ہی ڈال دیں لیکن قوام ڈالنے سے پہلے اس میں دو ڈرام پوٹاسیم میٹا بائی سلفائٹ ملا دیں، اس کے ملانے سے مربہ عرصے تک خراب نہ ہوگا۔ ۳۶ گھنٹے بعد اس بیر والے قوام کو ایک پاؤ چینی ملاکر آگ پر گرم کریں۔ یہاں تک کہ جوش آنے لگے، تب اس کو دوبارہ بیروں میں ڈال دیں۔ ہر روز اسی طرح کریں کہ بیر نکالکر قوام میں چینی ملاکر جوش دیں اور پھر بیروں میں ڈال دیں۔ آٹھ مرتبہ ایسا کرنا کافی ہے۔ پہلے دن ۳۶ گھنٹے بیر ڈوبے رہیں۔ اس کے بعد چار دن تک بیروں کو قوام میں ڈوبا رہنے دو۔ اس کے بعد ۲۴ گھنٹے کافی ہیں۔ آخری مرتبہ عمل کرنے پر اس میں اوپر والا پریزرویٹو ½ ڈرام اور ملا دیں۔ اس کے بعد چار دن تک بیروں کو قوام میں ڈوبا رہنے دیں۔ بعد میں نکال کر تیلیوں کی جالی پر ڈال دیں تاکہ فاضل شیرہ نکل جائے۔ چار پانچ دن میں یہ کافی خشک ہو جائیں گے، تب انھیں بقدر ضرورت چینی میں ڈال کر الٹ پلٹ کریں جس سے ان پر چینی چڑھ جائیگی۔ بس مربہ تیار ہے جو نہایت لذیذ و خوش ذائقہ ہوگا اور کئی سال تک خراب نہ ہوگا۔

ادرک کا خشک مربّہ (جنجر پریزرو)

ایک سیر ادرک عمدہ قسم بے ریشہ بڑی بڑی گانٹھیں لے کر چھلکا دور کریں اور دھوکر ٹکڑے تراش لیں اور باریک ململ کے کپڑے میں باندھ کر ۵ منٹ کھولتے ہوئے پانی میں لٹکائیں (اس سے پیشتر حسب سابق بانس کی تیلی وغیرہ سے گودنا ضروری ہے)، اس کے بعد ایک سیر چینی اور دو سیر پانی ملاکر قوام کریں اب اس میں چھ رتی سالوڈیم بینزوئیٹ پاؤڈر حل کرلیں اور قوام کو صاف چینی یا شیشے کے مرتبان میں ڈال کر اس میں ادرک کے ٹکڑے ڈال دیں۔ ۱۲ گھنٹے بعد اس قوام کو مع ادرک کے جوش دیں۔ ۱۵ سے ۲۵ منٹ تک جوش دینا کافی ہے۔ اب اسے ۲۴ گھنٹے رکھا رہنے دیں۔ ۲۴ گھنٹے بعد اس قوام اور ادرک کے مربّہ میں ۲ چھٹانک چینی ملاکر پکائیں، جوش آنے پر اتار لیں۔ ۲۴ گھنٹے بعد پھر اسی طرح چینی ملاکر پکائیں۔ چھ مرتبہ ایسا کرنا کافی ہے۔ آخری مرتبہ قوام میں ۲ رتی اوپر والا پریزرویٹو ملاکر ایک مہینے تک پڑا رہنے دیں۔ بعد میں ادرک کے ٹکڑے نکال کر بانس کی جالی پر ڈال دیں۔ جب قریب خشک ہونے کے ہو، اس کو چینی میں الٹ پلٹ کریں۔ اس کے بعد مرتبان میں محفوظ رکھیں خیال رہے اس کام میں لوہے یا کسی دیگر دھات کا برتن

نہا

۳۱

کے گودے ہوئے کو جوش دیں، جب ڈھیلے ہو جائیں سایہ میں خشک کرلیں اس کے بعد سرسوں کے خالص تیل کو گرم کرکے اس میں چند سرخ مرچ جلاکر تیل نکال لیں اور تیل میں شلجم کے ٹکڑے تلیں۔ جب گلابی ہو جائیں نکال لیں اب اس میں مرچ سرخ ۲½ تولے، زیرہ سیاہ ۹ ماشے، الائچی کلاں ۴ ماشے، مرچ سیاہ نمک ۳ تولے، لونگ ۳ ماشے، ادرک ۱½ تولہ، لہسن چھلا ہوا ۱½ تولہ، جاوتری ۲ ماشے، رائی ۱ تولہ، سرکہ اصلی ۱ پاؤ۔ علاوہ رائی کے تمام اشیا پیسکر سرکہ میں ملا دیں رائی سالم ہی ڈال دیں۔ ۲۴ گھنٹے بعد کشمش ۵ تولے، چھوارے گٹھلی دور کرکے ۳ تولے مغز بادام ۲ تولے باریک چیر کر چٹنی سی بناکر ملا دیں اور ایک پاؤ کھانڈ سرخ کی چاشنی بناکر بھی ڈال دیں۔ چار دن کے بعد آدھا پاؤ تیل سرسوں خالص گرم کرکے چند مرچ اور چند جوے لہسن کے جلاکر یہ تیل اچار میں ڈال دیں اور اچھی طرح ملاکر محفوظ رکھ دیں۔ ۲۴ گھنٹے بعد اچار مکمل تیار ہوگا اب اس میں ۵ قطرے ایسنس آف جنجر اور ۲۰ قطرے ایسنس پائن ایپل ملاکر پیک کرلیں نہایت ہی لذیذ خوشبودار اور خوش ذائقہ اچار ہوگا۔



ادبیات

ڈاکٹر کی بیوی !



پروفیسر منٹ بالڈون کیمبرج کے رائل کالج آف سرجنز میں فزیالوجی کے پروفیسر تھے۔ یہ نہ صرف مغربی فنون طب میں یدطولیٰ رکھتے تھے بلکہ اناٹومی میں بھی ان کے پایہ کا ڈاکٹر تمام یونیورسٹی میں کوئی نہ تھا۔ انھوں نے نہ صرف ڈاکٹری کی ایم۔ ڈی کی ڈگری آنرز کے ساتھ حاصل کی تھی بلکہ فلسفہ کا ایم۔ اے کا امتحان بھی امتیازی حیثیت کے ساتھ پاس کیا تھا۔ انھوں نے اپنی جوانی کا ایک ایک لمحہ علم طب کی خدمت میں صرف کر دیا۔ ان کی عمر اس وقت ۴۵ سال کی تھی۔ اگرچہ سرکاری ریکارڈ میں غلطی سے ۴۰ سال ہی درج تھی۔ ان کی اکلوتی ہمشیرہ مس سلٹن بالڈون ان سے پندرہ سال چھوٹی تھی۔ دونوں بہن بھائی ابھی تک غیر شادی شدہ تھے اور ان دونوں میں اتنی محبت تھی کہ ایک دوسرے سے جدائی کا خیال تک بھی دونوں میں کسی کو نہیں آتا تھا۔ پروفیسر منٹ بالڈون پر تمام انگلستان کو فخر تھا۔ دماغی امراض میں مشورہ حاصل کرنے کے لیے دور دراز سے لوگ پروفیسر کے در پر آتے۔ پروفیسر کی ایک کتاب "طبقات عضلیہ" اس وقت تک لاکھوں کی تعداد میں بک چکی تھی، اور دیگر تصانیف کی "رائلٹی" ہی تاجران کتب کی جانب سے اتنی مل جاتی تھی کہ پروفیسر کا بنک بیلنس اس وقت تک بیس ہزار پونڈ تک جا چکا تھا، اس کے باوجود دونوں بہن بھائی سادہ زندگی بسر کرتے تھے اور لوگ حیران تھے کہ ابھی تک دونوں غیر شادی شدہ کیوں ہیں؟

پروفیسر ایک دن کالج سے پڑھا کر آیا۔ مس سلٹن نے چائے آگے رکھی۔ کوٹھی کے برآمدے کے سامنے محلہ کی دو بچیاں شور مچا رہی تھیں، ان کی ماں بھی انھیں منع نہیں کر رہی تھی۔

"یہ کیا شور ہو رہا ہے سلٹن؟ ذرا باہر جا کر معلوم تو کرو۔"

"بھائی جان یہ سارہ کی بچیاں ہیں۔ چونکہ ماں خود باتونی ہے اس لیے بچیاں بھی ایسی ہی ہیں۔ میں ابھی جا کر منع کرتی ہوں۔"

"انسانی نسل کی صنف نازک میں دماغ کی تشکیل کے وقت اجسام ریتایہ اور غشائے مخاطی کا تناسب ایسا ہوتا ہے کہ بچپن ہو یا بلوغ مگر حرکات انبساطی اور حرکات انقباضی دونوں ساتھ ساتھ چلتی ہیں۔ جملہ مراکز دماغیہ کے خلائی مادے طبقات ثلاثہ میں غیر منظم ہوتے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ حافظہ، شعور اور ادراک انقباضی اثرات غالب آجاتے ہیں۔ پروفیسر کاک ٹیل نے بھی تحقیقی مقالہ میں یہی رائے ظاہر کی ہے۔ خیر تم جاؤ اور سارہ اور اس کی بچیوں کو شور مچانے سے منع کرو۔"

پروفیسر نے ایک انڈا لیا اور پھر چائے کا ایک کپ پینا شروع کیا۔

"بھائی جان آج صبح بھی آپ نے ناشتے میں سوائے ایک پیالی چائے کے کچھ نہ کھایا اور اس وقت بھی صرف ایک انڈے پر اکتفا کر رہے ہیں۔"

"ہاں سلٹن! کل رات میں اچھی طرح سو نہ سکا۔ میرے خیالات میں کچھ پراگندگی سی تھی۔ اصل میں روح طبعی اور روح نفسانی تھکاوٹ کی بدولت اثر پذیر ہوئیں۔ غدۂ نخامیہ اور عصبۂ مجوفہ پر بھی اثر پڑا اور دماغی شرائین و عروق مضمحل ہو گئیں، پھر ان کا اثر طبقۂ عضلیہ اور رطوبت جلیدیہ پر بھی پڑا۔ اسی وجہ سے میں صبح کا ناشتہ کماحقہ نہ کر سکا۔"

"بھائی جان! آپ کے خیالات ہر وقت میڈیکل سائنس کی طرف ہی راغب رہتے ہیں۔ میں پوچھتی کچھ ہوں، مگر آپ گھر پر بھی میرے سوالوں کے جوابات کچھ اور ہی دیتے ہیں اور یہی سمجھتے ہیں کہ یہ کیمسٹری یا فارمیسی کی جماعت کی ہی طالبہ ہے۔"

"آج کل اصل میں حرکات دوریہ کی تھکاوٹ کی بدولت غدود ہضمیہ بھی اثر غالب ہوتا ہو مگر اسے سقمونیہ اور گوبھیا آخر کار درست کر دیتے ہیں۔ میری عمر اس وقت ۴۵ سال کی ہو گئی ہے۔ اگرچہ سروس بک میں یہ ۴۰ سال ہی درج ہے۔ سلٹن! میں ایک بات کہوں تو ناراض تو نہ ہو گی؟"

"بھائی جان! ناراضگی کس بات پر۔ شوق سے۔"

"میں شادی کا ارادہ کر رہا ہوں!"

اتنا سنتے ہی مس سلٹن کے ہاتھ سے چائے کا چمچہ نیچے گر پڑا اور وہ بولی:

"بھائی جان! آپ مسز ڈین سے تو شادی نہیں کر رہے جو کہ بیوہ ہے!"

"تمہارے عضلات خوامیہ کی دماغی عروق اور شرائین بہت مستعد ہیں۔ تم نے بالکل ٹھیک اندازہ لگایا ہے۔ میں مسز ڈین سے ہی بیاہ رچانے والا ہوں۔"

"بھائی جان! آپ مسز ڈین کے متعلق بہت ہی کم جانتے ہیں۔ اسے اس شہر میں آئے ہوئے زیادہ سے زیادہ ایک سال تو ہوا ہے۔ آپ نے اس کے خاندان کے متعلق نہ کبھی پتہ کیا اور نہ کسی رشتہ دار سے ملے مگر آپ نے بغیر تحقیقات کے ہی جھٹ پٹ ارادہ کر لیا۔ آپ کو کئی کنوارے رشتے مل سکتے تھے۔ آپ کے صرف ایک اشارۂ ابرو

سے سینکڑوں کنواریوں کے نام بطور امیدوار حاضر ہو سکتے تھے۔"

"سلٹن! میں نے اس معاملہ میں کافی سوچ بچار کیا ہے۔ سائنس داں اور ڈاکٹر کا دماغ قوتِ فیصلہ کی بدولت اعصابی نظام کی شرائین و عروق پر زور دیکر نتیجہ پر آہستہ آہستہ ہی پہنچتا ہے۔ رطوباتِ جلیدیہ جلد فیصلہ کرنے میں ممد ثابت نہیں ہوتیں۔ یہ ٹھیک ہے کہ میری مصروفیات مجھے ذاتی تحقیقات کے لیے وقت مہیا نہیں کر سکتیں۔ مگر مسز ڈین آخر کار ایسی خوبصورت بیوہ ہے جو کہ ۳۱ سال ہونیکے باوجود شکل سے صرف ۲۵ سالہ خاتون نظر آتی ہے۔ اصل میں قدرت کے کسی ابدان میں غدۂ قدامیہ کی تشکیل اس طرح کی ہوتی ہے کہ عضلاتِ بدنیہ کی نشوونما میں پروٹین کا اتنا حصہ موجود نہیں ہوتا اور اس وجہ سے کیلسیم کی کمی واقع ہو جاتی ہے مگر دوسری طرف، فولادی ذرات اس جسم میں موجود رہتے ہیں اور ایسا انسانی جسم صحت مند ہی ہوا کرتا ہے۔"

"نمٹ۔ تم نے فیصلہ جلد بازی میں کیا ہے۔ کیا تم دونوں نے منگنی کا بھی اعلان کر دیا ہے؟"

"سلٹن! میں نے ابھی تک مسز ڈین سے اپنا ارادہ تک ظاہر نہیں کیا۔ کل میں اس سے ملا تھا اور کہنے ہی والا تھا کہ انسانیت کے اس تقاضہ کو بھی پورا کیا جائے، مگر وقت کی کمی کی وجہ سے گفتگو نہ ہو سکی۔"

"نمٹ! تم خدا کی جانب مائل ہو جاؤ اور روحانی باپ سے بھی اس سلسلہ میں مشورہ مانگو۔"

"سلٹن! الٰہیات پر یہ تمہارا میرا اختلاف دائمی ہے۔ میں صرف انسانی جسم کی نشوونما کا قائل ہوں جو کہ آخر کار حرارتِ غریزی اور روحِ طبعی کے زوال پذیر ہونے پر مرجھا جاتا ہے اور لوگ اسے خدا کی لائی ہوئی موت کا نام دے دیا کرتے ہیں۔"

"اچھا تو تم خدا کے بھی قائل نہیں ہو؟"

"سلٹن! میں خدا کا قائل تو ہوں مگر انسانی طبقات عضلیہ علم الابدان اور علم الادیان سے اس چیز کا کوئی تعلق نہیں ہے۔"

"خدایا! ایسے ضعیف اعتقاد سے تو دہریہ بن جانا بہتر ہے۔"

"سلٹن! ان بحثوں کو بند کرو۔ اس قسم کی بحث میں اس سے کروں جس کا علم مجھ سے زیادہ نہیں تو کم از کم برابر تو ہو۔ تمہیں تو تنقیدات غشائے مخاطی دماغ کی الف ب کا بھی پتہ نہیں۔ تم سے بحث فضول ہے۔ ہاں اگر میں بھولتا نہیں تو ہمارے کنبہ میں ایک اور شادی بھی ہونیوالی ہے۔ ڈاکٹر آسٹن سابق لیکچرار سڈنی"

"نمٹ.... نہیں نہیں ... میں نہیں . . ."

"سلٹن! ڈاکٹر آسٹن وہ ہستی ہے جس نے میڈیکل سائنس میں اپنا نام چھوٹی عمر میں ہی چمکا ڈالا ہے۔ یہ میرا پہلا اور قابل ترین شاگرد ہے۔ [illegible] دلاتا ہوں کہ برٹش میڈیکل جرنل میں اس کے مضمون "عضلاتِ معدہ اور اسکی رطوبات" نے طبی حلقوں میں تہلکہ مچا ڈالا ہے۔ اسی مضمون نے میرے اعتقادات متعلقہ غدۂ نخامیہ میں انقلاب پیدا کر دیا اور میں اس اعتقاد و اصول کو بدلنے پر مجبور ہو گیا۔ حکومت آسٹریلیا نے اسے سڈنی یونیورسٹی میں لیکچرار کی اسامی پیش کی وہ وہاں چلا گیا مگر دو سال بعد پھر وطن واپس لوٹ آیا تاکہ کیمبرج یونیورسٹی سے ٹی۔ بی ڈپلومہ کی آنرز بھی حاصل کر لے۔ آجکل وہ یہاں ہے اور نتیجہ کے اعلان کے بعد وہ پھر آسٹریلیا چلا جائیگا جہاں اس کے لیے ایک بہت ہی درخشاں مستقبل اس کا انتظار کر رہا ہے۔ میرا خیال ہے کہ وہ عورت بہت ہی خوش نصیب ہوگی جسے ایسا ساتھی ملے جس نے "پروکین پنسلین" پر تفیس کتابچہ لکھ ڈالا۔"

"بھائی جان! پروفیسر آئیسن نے تو مجھ سے کبھی شادی کے متعلق بات تک نہیں کی"

"سلٹن! انسانی وجود میں چند نشانیاں ایسی ہوتی ہیں جو کہ قیل و قال سے زیادہ دقیق اور مادی طور پر زیادہ اہم ہوتی ہیں۔ لوگ انہیں "آنکھوں کی زبان" کا نام دیتے ہیں مگر ..."

عصر ...

اس ...

پروفیسر ...

اور بعد ...

ڈاکٹر ... بعد پروفیسر مسٹ مسز ڈین کے گھر پہنچا اور گھنٹی بجائی مسز ڈین نے ملازمہ بھیجی کہ ملاقاتی کو عزت سے یہاں لے آئے۔ مسز ڈین ایک ۳۱ سالہ بیوہ تھی مگر اس کے حسین چہرے سے اس کی عمر یا بیوگی کے آثار قطعی نظر نہیں آتے تھے۔

"ڈین! میں تم سے اس بات کا آخری فیصلہ کرنے آیا ہوں کہ تم میرے ساتھ شادی پر راضی ہو یا نہیں؟ میں کنوارا ہوں اور تم بیوہ ہو، عمر میں بھی یہی کوئی آٹھ نو سال کا ہی فرق ہے مگر مجھے تم بہت پسند ہو۔"

"نمٹ، تم اس سلسلے میں خالہ کیٹ سے جا کر پوچھو۔ وہ یہاں سے ۵ میل دور رہتی ہیں۔"

"مسز ڈین! میں خالہ کیٹ سے ملنے کے ارادے سے نہیں آیا۔ تم ہی ہاں یا نا میں ابھی جواب دو۔ آؤ ذرا باہر سیر کو چلیں۔ چاندنی رات ہے۔ یہ مشرقی قومیں چاند اور سورج کی عبادت بھی کیا کرتی تھیں، حالانکہ سورج اور چاند قدرت کی زبردست طاقت ہیں۔"

"ہنٹ! تم عشق پر یقین رکھتے ہو؟"

"ہاں میں عشق پر یقین رکھنے پر مجبور ہوں۔"

"تمہیں ارواح پر بھی یقین کامل ہے؟"

"یہ سوال بنیادی سائنس سے غیر متعلق ہے۔ ارواح کے متعلق میں آئن شٹائن کے نظریۂ اجسام کا قائل ہوں۔"

"پیارے تم کتنے عجیب ہو۔ تم فزکس اور کیمسٹری سے بھی عشق نچوڑ لیتے ہو۔"

"مسز ڈین! میری عمر ۴۳ سال ہے۔ میری ماہوار تنخواہ تین سو پونڈ ہے۔ کتابوں کی آمدنی البتہ بہت ہے اور میرا بنک بیلنس بھی کافی ہے جو کہ تمہاری جیسی حسین خاتون کے اخراجات کے شایانِ شان ہو سکے۔ میری صحت بھی کچھ بری نہیں البتہ دایاں گھٹنہ کبھی کبھی درد ریح کی وجہ سے ماؤف ہو جاتا ہے اور یہ بیماری میرے والد مرحوم کو بھی تھی کیونکہ ان کو اس کے ساتھ اختلاج قلب کا بھی عارضہ تھا جو کہ قلب کی عروق اور شرائین پر الکلائن اثر ڈال کر ۔ ۔ ۔"

"ہنٹ! کیا یہ بہت اہم ہے؟ چھوڑو اس ذکر کو۔ میں تمہارے ساتھ شادی کے لیے تیار ہوں بشرطیکہ سیدھی طرح بات کیا کرو اور ہر استفسار کا جواب کیمیاوی محلول بنا کر نہ دیا کرو۔"

"میرا خیال ہے کہ تم اس مبارک فیصلۂ شادی پر کبھی مایوسی کا اظہار نہ کرو گی اور ہمیشہ مطمئن رہو گی۔"

"میرا خیال ہے تم کو بھی مجھ سے کبھی شکایت کا موقع تک نہیں ملے گا اور مطمئن رہو گے۔"

پروفیسر ہنٹ جس وقت رات کو اپنی کوٹھی پر واپس پہنچے تو ڈاکٹر آئیسن کو بیٹھک میں انتظار کرتے پایا۔

"اوہو آئیسن! تم کب سے میرا انتظار کر رہے ہو۔ کیا تم نے خود اپنی شادی کے سلسلے میں سلٹن سے بات کی ہے؟ میں بہت خوش نصیب ہوں گا اگر میرا چہیتا اور لائق شاگرد میرا برادرِ نسبتی بن جائے۔"

"ہاں محترم اُستاد! میں نے آپکی بہن سے اس سلسلہ میں گفتگو کی۔ اس نے مجھے ہاں میں جواب دیا ہے مگر ساتھ یہ بھی شرط لگا دی ہے کہ وہ ایک سال سے پہلے پہلے شادی نہ کریں گی تاکہ پہلے اس کے بھائی یعنی آپ کا گھر آباد ہو جائے۔ میں نے سنا ہے آپ بھی شادی کر رہے ہیں۔"

"ہاں آئیسن! میں نے کنوارا ہوتے ہوئے بھی ایک بیوہ سے شادی کر رہا ہوں۔ اس کا نام مسز ڈین ہے اور وہ حال ہی میں کیمبرج میں آکر فروکش ہوئی ہے چونکہ یہاں اس کا کوئی رشتہ دار وغیرہ نہیں ہے۔ اس لیے یہ شادی نہایت سادہ طرز پر کل ہی گرجا میں ہو گی۔ امید ہے کہ تم شرکت کرو گے۔"

"مگر قبلہ کل تو میں ایڈنبرا یونیورسٹی کے پرچے لیکر سکاٹ لینڈ جا رہا ہوں۔"

"چلو نہ سہی، جب تم واپس آؤ گے تو تمہیں میں تمہاری بھابی سے ملاؤں گا۔"

"محترم اُستاد! میں ایک بات کی وضاحت کرنا ضروری سمجھتا ہوں۔ آپ اپنی ہمشیرہ مس سلٹن کو بھی بلا لیں۔ آپ دونوں بہن بھائیوں کے سامنے یہ بات کروں گا۔ (مس سلٹن کے آنیکے بعد) آپ صاحبان کو میں یہ عرض کروں کہ میں کنوارا نہیں ہوں بلکہ رنڈوا ہوں۔ آسٹریلیا کے دوران قیام میں میری شادی وہاں ہوئی۔ کروشیما کا اور میرا آپس میں بہت پیار تھا مگر شادی کے چھ ماہ بعد ہی اس نے مجھے دغا دیا اور ایک دوست کے ساتھ آکلینڈ بھاگ گئی جس جہاز میں یہ دونوں سوار ہوئے وہ کہیں راستے میں ہی سمندر کی لہروں میں غرق ہو گیا اور ان دونوں کا بعد میں کچھ پتہ نہ چلا۔"

"آئیسن تمہاری داستان بہت دردناک ہے مگر میرا خیال ہے کہ اس کا کوئی منفی اثر میری بہن کے اور تمہارے ہونیوالے رشتہ پر نہیں ہوگا اصل میں عورتوں کے دماغ کی عروق و شرائین میں دوران خون کے اثرات حلت آیا کرتے ہیں اور یہی چیز ڈاکٹر آئین سٹائن نے اپنی کتاب میں لکھی ہے۔ بہر صورت تم نے بہت اچھا کیا جو اپنے ماضی کی وضاحت صاف کر دی۔"

"محترم استاد! میں نے آپ بہن بھائیوں کے سامنے اپنا سینہ کھول کر رکھ دیا ہے کسی دھوکہ میں نہیں رکھا ہے اور اپنا مافی الضمیر بیان کر دیا ہے۔ کروشیما اگرچہ اب اس دنیا میں نہیں ہے اور اس نے مجھے دغا بھی دی مگر پھر بھی اسکی حسین صورت میرے دل کو نہیں بھولی مگر امید ہے کہ میری دوسری شادی کے بعد میرے جذباتی حالات درست ہو جائیں گے۔"

"اب مجھے اجازت دیں! میں آپکو ایڈنبرا کی واپسی پر اگلے ہفتے ملوں گا۔"

"آئیسن۔ جب تم واپس آؤ گے تو مجھے کنوارے کے بجائے شادی شدہ پاؤ گے۔ خدا حافظ۔"

دوسرے دن ہی ڈاکٹر ہنٹ اور بیوہ مسز ڈین کی شادی نہایت سادہ طریق پر ٹرینیٹی چرچ کیمبرج میں سرانجام پائی۔ ڈاکٹر ہنٹ کے چہیتے شاگرد ڈاکٹر آئیسن ایک دن پہلے ہی ایڈنبرا یونیورسٹی کے نہایت ضروری کام کے سلسلے میں سکاٹ لینڈ جا چکے تھے اس لیے بدقسمتی سے وہ شادی میں شریک نہ ہو سکے۔ ڈاکٹر ہنٹ کی ہمشیرہ مس سلٹن نے مسز ڈین (جو اب مسز ہنٹ بن چکی تھی) کو خوش آمدید کہی۔ ڈاکٹر ہنٹ اس بات پر بہت خوش تھے کہ ان کی اہلیہ بھی اناٹومی اور فزیالوجی میں کافی دسترس رکھتی ہے۔ پروفیسر ہنٹ

کے بعد موت کا ایک ہفتہ نہایت آرام اور چین سے گزر گیا۔ مگر پروفیسر نے ان ایام میں بھی کالج سے چھٹی نہیں لی اور باقاعدہ کلاسز پڑھاتے رہے۔ علم طب کی نمایاں خدمات کی بدولت انھیں رائل کالج آف سرجنز کیمبرج کا پرنسپل بنا دیا گیا تھا۔

آٹھویں دن ان کے شاگرد ڈاکٹر آئسن سکاٹ لینڈ سے واپس آ گئے۔ ڈاکٹر آئسن کو ملازم نے بیٹھک میں بٹھا دیا۔ اتنے میں ڈاکٹر ہمٹ بھی تشریف لے آئے۔

"آئسن خوش تو ہو؟ دیکھو تمھارے جانے کے بعد کتنی تبدیلیاں رونما ہوئیں۔"

"ہاں ڈاکٹر، مس سلٹن نے مجھے سکاٹ لینڈ سے خط لکھا تھا اور بتایا تھا کہ کس سادہ طریق پر ٹرینیٹی چرچ کیمبرج میں شادی کی رسم ظہور میں آئی ہیلو مس سلٹن! آداب عرض! امید ہے آپ اچھی ہوں گی!"

"ڈاکٹر آئسن! میں پچھلے ہفتے ذرا بیمار ہو گئی تھی۔ اب ٹھیک ہوں۔ امید ہے کہ تم ہماری بھابی مسز ہمٹ سے ملنا پسند کرو گے۔"

"ہاں بھئی آئسن تم ابھی تک میری اہلیہ سے ملے ہی نہیں۔"

"ڈاکٹر ہمٹ، ڈاکٹر آئسن اور مس سلٹن تینوں ڈرائنگ روم میں داخل ہوئے۔ مسز ہمٹ آرام کرسی پر بیٹھی ایک کتاب پڑھ رہی تھیں۔ ایک ملاقاتی کو دیکھ کر وہ اٹھ کھڑی ہوئی، مگر ملاقاتی ڈاکٹر آئسن نے جب مسز ہمٹ کا چہرہ دیکھا تو لڑکھڑا کر ایک کرسی پر گر گیا "کروشیما! اس کے منھ سے کانپتی آواز نکلی، "کروشیما تم زندہ ہو!"

ادھر مسز ہمٹ کا چہرہ بھی ڈر اور خوف کے ملے جلے جذبات کے ساتھ گھناؤنا ہو گیا وہ بھی صوفے پر گرنے ہی لگی تھی کہ ڈاکٹر ہمٹ نے فوراً ہاتھ آگے کر کے اُسے آسرا دیا۔ اتنی دیر میں ڈاکٹر آئسن کو ہوش آ چکا تھا۔ ڈاکٹر ہمٹ بولا:۔

"آئسن۔ تمھارا تعارف میری بیوی سے پہلے کا بھی ہے؟"

"محترم استاد! آپ کی بیوی، اجی حضرت یہ آپ کی بیوی کہاں ہے؟ یہ تو میری بیوی ہے!"

"آئسن! منھ کو لگام دو کیسی بہکی بہکی باتیں کر رہے ہو۔ یہ تمھاری بیوی کہاں ہے؟ یہ تو میری بیوی ہے جس کے ساتھ پچھلے ہفتے میری شادی چرچ میں باقاعدہ طور پر ہوئی۔" آخر کار پروفیسر آرام سے صوفہ پر ایک لمبا سانس لے کر بیٹھ گیا۔

"کروشیما!"

"آئسن!"

"کروشیما تم نے کس جگرے سے مجھے چھوڑا۔ تمھارا دل مجھے چھوڑنے پر کیسے راضی ہوا؟ میں سمجھا تھا تمھارا جہاز غرق ہو گیا اور تمھاری موت کے بعد ماتم کی رسوم بھی میں نے ادا کیں۔ لیکن تم نے مجھے اب اپنی زندگی کا ماتم کرنے پر مجبور کر دیا ہے۔ تم نے میری زندگی تباہ کر دی۔ تم اب جواب کیوں نہیں دیتیں۔ چپ کیوں ہو؟"

"آئسن! مجھے اس بار معاف کر دو، واقعی تمھیں چھوڑ کر بھاگ نکلی تھی مگر راستے میں ہی مجھ پر عقل کے جذبات غالب آ گئے اور میں نے اپنے اغوا کنندہ ٹام کو چھوڑ دیا لیکن اب میں تمھارے گھر دوبارہ واپس آنے میں بہت ہی شرم محسوس کرتی تھی میں جہاز پر اکیلی انگلستان آ گئی۔ اس ارادے سے کہ اب وہاں ایک خاموش زندگی بسر کروں گی یہاں تک کہ مجھے موت آ جائے۔ مجھے معلوم تھا کہ تم مجھے مُردہ سمجھے بیٹھے ہو۔ کسے پتہ تھا کہ قسمت اس طرح اچانک پھر ملا دے گی۔ میرا تو قطعی ارادہ نہ تھا کہ شادی کا نام بھی لوں مگر یہ پروفیسر ہمٹ ہاتھ دھو کر میرے پیچھے پڑ گیا، دراصل اناٹومی اور فزیالوجی کا جو علم میں نے تم سے حاصل کیا تھا میرے اس علم پر پروفیسر ہمٹ قربان تھا نہ کہ میرے چہرے پر جب پروفیسر ہمٹ نے حد سے زیادہ میری منت کی تو . . ."

پروفیسر ہمٹ نے

لگی ہوئی تھی

سخت صد

تم دونوں

ڈاکٹر

سینکڑوں طلبا اس [illegible]

ڈاکٹر ہمٹ نے جب لیکچر ختم کیا تو تھکا ماندہ غم و اندوہ کے جذبات کے ساتھ اپنی کوٹھی واپس آیا۔

پروفیسر آئسن اور اس کی بیوی آپس میں باتیں کر رہے تھے۔ پروفیسر نے برآمدے کے کونے میں چھپ کر دونوں کی باتیں سننا شروع کیں۔

"کروشیما! تم اب بھی میری ہی بیوی ہو، میں تمھیں دل و جان سے معاف کرتا ہوں۔ میں تم سے اسی طرح محبت کرتا ہوں جس طرح ہم پہلے تھے۔ اگرچہ تم مجھے بھول گئیں مگر تمھیں میں نے کبھی نہیں بھلایا۔"

"نہیں آئسن، میرا دل بھی ہمیشہ تمھاری جانب رہتا تھا، مگر میں نے یہی پسند کیا کہ تم یہی سمجھ جاؤ کہ میں مر چکی ہوں۔ مجھے اپنی بے وفائی کے بعد دوبارہ تمھارے گھر لوٹنے میں بہت شرم آتی تھی۔"

"کروشیما! تم اب میرے محترم استاد کی (نکاح ثانی کے ذریعہ) بیوی ہو۔ میرے استاد کے مجھ پر بے شمار احسانات ہیں جن کا بدلہ میں تاقیامت نہیں

بچا سکتا۔ اگر میرے استاد کو علم ہوتا کہ تم میری بیوی ہو تو وہ بھی ایسا نہ کرتے لیں میں تمھاری مرضی پر یہ معاملہ چھوڑتا ہوں۔ تم ہم دونوں میں سے کسی ایک کو چن لو۔ اگر تم میرے استاد کے ساتھ رہنا چاہو تو میں خدا کی قسم کھا کر کہتا ہوں کہ اپنا منہ بند رکھوں گا اور یہ بات کسی کو کبھی بھی ظاہر نہ ہوگی۔ اگر تم میرے ساتھ رہنا چاہو تو تمھاری مرضی۔ میں پھر دوبارہ آسٹریلیا جانے والا ہوں اور تمھیں ساتھ لے جاؤنگا، خواہ دنیا مجھ پر انگلیاں اٹھائے، خواہ مجھے رشتہ دار ہزار طعنے دیں کہ میں نے بے وفا کو دوبارہ کیوں آباد کیا میں ذرہ بھر بھی پرواہ نہ کروں گا۔"

"آئین! میں تمھارے ساتھ رہوں گی۔"

"اور میرا محترم استاد"!

"اس کا نام نہ لو آئین! اس کے سینے میں دل ہے ہی نہیں۔ وہ تو میرے تھوڑے بہت (تمھارے ہی بتلائے ہوئے) اناٹومی اور فزیالوجی کے علم پر قربان ہوتا جا رہا تھا۔ میں نے یہاں کیمبرج میں اپنے آپ کو بیوہ مشہور کر دیا تھا۔"

"ہم دونوں پروفیسر صاحب کو اپنے ارادے سے کیوں نہ مطلع کر دیں۔"

اتنے میں پروفیسر نمٹ خود اندر داخل ہوا۔

"میری رضامندی حاصل کرنیکی ضرورت نہیں۔ میں نے تم دونوں کی تمام باتیں چھپ کے سن لی ہیں۔ جبتک تم دونوں نے اپنی رضامندی اور ارادا ظاہر نہ کر دی میں نے دخل دینا مناسب نہ سمجھا۔ جاؤ تم دونوں خوشی اور مسرت کیساتھ آسٹریلیا پہنچو اور جو کچھ ماضی میں ہوا ہے اسکو بھول جاؤ کہ تم دونوں کی زندگی میں کبھی ایسا واقعہ رونما ہوا تھا۔ میں اور بہن سلطن یہی حال میں بہتر ہیں۔"

"پروفیسر نمٹ! میں تمھارا شکریہ کیسے ادا کروں! افسوس مجھ بے عقل عورت نے آپ کی زندگی خراب کر دی۔ یہاں کے لوگ میرے جانے کے بعد کیا کہیں گے؟ افسوس میں ایک باعزت اور دنیا کے ایک عالم فاضل انسان کی شہرت کو داغ لگانے والی بدقسمت عورت بنی۔ کاش مجھے موت آجاتی!"

"مسز آئین! اب موت کی دعا نہ کرو تم خوش قسمت ہو کہ تم ایک ایسے قابل انسان کی بیوی ہو جس نے عضلاتِ معدہ اور اسکی رطوبیات پر دنیا کی لاثانی کتاب لکھ کر طبی دنیا میں تہلکہ مچا دیا ہے۔ بہتر یہی ہے کہ تم دونوں فوراً اس شہر سے چلے جاؤ۔ تمھارا سامان بعد میں منزلِ مقصود پر پہنچ جائیگا۔ یہاں صرف چند صحاب ہی میری شادی کو جانتے ہیں۔ گرجا میں بھی صرف پانچ سات افراد ہی موجود تھے۔ نیز میں یہاں اپنے احباب کو کہہ دوں گا کہ میری بیوی ایک سال کے لیے اپنے میکے چلی گئی ہے، تم لوگ کسی بات کی شرم مت کرو۔"

جاتی دفعہ مسز آئین اور ڈاکٹر نمٹ کی آنکھیں الوداعی طور پر آخری بار ملیں۔ پہلی بار اور آخری بار ایک عورت کی نظر نے انسانی بلندی اور مردانہ عظمت کو اپنے اصلی رنگ میں ڈاکٹر نمٹ کے وجود میں دیکھا۔ "آئین تم جا رہے ہو مگر تمھارے استاد کا دل ٹوٹ جائے گا۔ ان کا بھی خیال رکھنا ہوگا!"

"محترمہ میں جذباتی آدمی نہیں ہوں، میرے لیے کیمبرج یونیورسٹی میں کافی کام پڑا ہے اور مجھے ابھی پنسلین پر کافی ریسرچ کرنا ہے۔ تم دونوں جاؤ اور مجھے اپنے حال پر چھوڑ دو۔"

ڈاکٹر نمٹ نے جاتی دفعہ گھوڑا گاڑی پر طائرانہ نظر ڈالی۔ اس نے گھوڑا گاڑی میں اس عورت کو دیکھا جو کہ دس دن اسکی بیوی رہ چکی تھی اور پھر پروفیسر نمٹ واپس اپنے کمرے میں آگیا اور اپنا تحقیقاتی مقالہ لکھنا شروع کر دیا۔

پروفیسر نمٹ رائل میڈیکل کالج کی پرنسپلی کے فرائض اسی طرح سرانجام دیتا رہا، مگر اسکے ماتحت پروفیسر اور طلبا ایک خاص قسم کی تبدیلی اسکے بشرے سے محسوس کر رہے تھے۔ دن بدن کوئی اندرونی غم اسے کھائے جا رہا تھا اور اگرچہ کالج کے فرائض وہ تندہی سے سرانجام دیتا رہا مگر بدن کملاتا گیا۔ کسی نے اسکے چہرے پر مسکراہٹ نہ دیکھی۔ آنکھوں کے گرد حلقے پڑ گئے جو اس بات کا بین ثبوت تھے پروفیسر کی آنکھیں روتی رہتی ہیں۔ وہ اپنا علاج خود کرتا تھا اور اپنی ڈائری پر نوٹ وغیرہ لکھتا رہتا۔ "قلب کی عروق و شرائین نہ معلوم کیوں متاثر ہو گئی ہیں گردہ اور عضلاتِ نرخرہ بھی ماؤف ہو گئے ہیں، اختلاجِ قلب کا عارضہ معلوم ہوتا ہے۔ بوٹس کمپنی کی "لوجن" استعمال کی جا رہی ہے۔" آخرکار ایک صبح جب اس کا خادم پرنسپل صاحب کو جگانے گیا تو ڈاکٹر نمٹ بالڈون ایم۔ ڈی پرنسپل رائل کالج آف سرجنز کیمبرج کا چپ چاپ انتقال ہو چکا تھا۔ جب دو ڈاکٹروں نے آکر مرض الموت کی تشخیص کی تو ان دونوں نے یہ بیان دیا "ہم تو سمجھتے تھے کہ محترم ڈاکٹر نمٹ جذباتی آدمی نہیں تھے کیونکہ موسیقی و دوسرے لہو و لعب سے انھیں سخت نفرت تھی مگر ان کے قلب پر کسی شدید غم کا جذباتی اثر پڑا ہے جس کی وجہ سے حرکتِ قلب ایک دم بند ہو گئی۔"

دوسرے سال ڈاکٹر آئین اور اس کی بیوی آسٹریلیا سے کیمبرج واپس آگئے اور اسی کالج میں آئین کو پروفیسر مقرر کر دیا گیا۔ یونیورسٹی گراؤنڈ میں ڈاکٹر نمٹ کے مزار پر ڈاکٹر اور مسز آئین روزانہ دعا کے لیے جاتے اور روزانہ چند لمحوں کے لیے دونوں کی آنکھیں پرنم ہو جاتی ہیں۔

(احسان قریشی ۔ سیالکوٹ)

ہمدرد دواخانہ میں دیسی طریقِ علاج کے ماہرین کی آمد

ستمبر ۱۹۵۶ء کے آخر میں دہلی میں اسٹیٹس انڈین میڈیسن بورڈ کا تیسرا آل انڈیا کنونشن منعقد ہوا، جس میں ہندوستان کے ہر صوبہ سے اسٹیٹ انڈین میڈیسن بورڈ کے چیرمین اور وائس چیرمین اور ممبروں کے علاوہ مختلف آیورویدک اور طبّی کالجوں اور اداروں کے پرنسپل اور وائس پرنسپل شریک ہوئے۔ اس موقع پر ان حضرات نے ہمدرد دواخانہ دیکھنے کی خواہش ظاہر کی۔ چناں چہ ۲۳ر اکتوبر ۱۹۵۶ء کو انھیں اس مقصد کے لیے ہمدرد منزل میں تشریف لانے کی دعوت دی گئی۔

ان اصحاب نے تاریخ مذکورہ کو ۶ بجے شام "ہمدرد" کے مختلف ڈیپارٹمنٹ کا فنّی نقطۂ نگاہ سے معائنہ فرمایا، خصوصًا شعبۂ فروخت نقد، شعبۂ مفردات، ریسرچ لیباریٹری، کنٹرول لیباریٹری اور روح افزا ڈیپارٹمنٹ کو دیکھا۔ اس کے علاوہ انھوں نے ہمدرد کے سوشل ویلفیر کے کاموں کا بھی جائزہ لیا۔

اِن مہمانوں میں بیرونِ دہلی کے حسب ذیل اصحاب خصوصیت سے قابلِ ذکر ہیں:

۱ - شری دھنی رام۔ ممبر بورڈ آف آیورویدک اینڈ یونانی سسٹم آف میڈیسن پنجاب۔ شملہ۔
۲ - شری درباری لال شرما۔ چیرمین بورڈ آف انڈین میڈیسن۔ یو۔ پی۔ بریلی
۳ - شری دھرم دت ایم۔ ایل۔ اے نائب چیرمین بورڈ آف انڈین میڈیسن یو۔ پی۔ بریلی۔
۴ - شری آر۔ پی ترپاٹھی۔ سپرنٹنڈنٹ آیورویدک اوشدھالیہ۔ ریوا
۵ - شری پریم شنکر۔ ڈائرکٹر آیورویدک ڈیپارٹمنٹ۔ راجستھان جے پور
۶ - شری جے رام داس سوامی۔ پرنسپل گورنمنٹ آیورویدک کالج۔ جے پور
۷ - شری ایس۔ این چترویدی۔ وائس پرنسپل گورنمنٹ آیورویدک کالج۔ جے پور
۸ - شری رام پرکاش سوامی۔ رجسٹرار بورڈ آف انڈین میڈیسن۔ جے پور
۹ - شری ایم۔ سی جین۔ رجسٹرار آیورویدک اینڈ یونانی بورڈ۔ مدھیہ پردیش۔ ناگپور
۱۰ - شری شیو رنجن سین۔ ممبر جنرل کونسل اینڈ اسٹیٹ فیکلٹی آیورویدک میڈیسن مغربی بنگال۔ کلکتہ
۱۱ - شری جیوتش چندر سین۔ ممبر جنرل کونسل اینڈ اسٹیٹ فیکلٹی آیورویدک میڈیسن مغربی بنگال۔ کلکتہ
۱۲ - شری کے۔ پلّے۔ ڈائرکٹر آف انڈیجنس میڈیسن۔ ٹریونڈرم
۱۳ - شری رامیشور شاستری۔ ڈائرکٹر آیوروید اینڈ چیرمین بورڈ آف انڈین میڈیسن مدھیہ بھارت۔ گوالیار
۱۴ - شری ادے نرائن شاستری [illegible]

۱۹ - شری ایم۔ ایس جوگ۔ پرنسپل آ یگل آیورویدک کالج۔ ستارہ
۲۰ - شری جی۔ ایم پٹیل پرنسپل جی۔ ایس۔ ایم۔ جی آیورویدک میڈیکل کالج۔ نڈیاڈ
۲۱ - شری جانکی ناتھ حکیم پرنسپل گوپا بندھو میڈیکل کالج۔ پوری
۲۲ - شری لکشمن پرشاد۔ پرنسپل گورنمنٹ آیورویدک کالج۔ گوالیار
۲۳ - شری ادم دت رائے۔ پرنسپل دیانند آیورویدک کالج۔ جالندھر
۲۴ - شری حکیم محمود۔ پرنسپل بھارت یونانی کالج۔ سہارنپور
۲۵ - شری نریندر ناتھ شاستری پرنسپل گوروکل کانگڑی یونیورسٹی۔ ہردوار
۲۶ - شری سیتارام بھگوت۔ پروفیسر بدریکھنڈ آیورویدک کالج۔ جھانسی
۲۷ - شری عبدالحبیب پرنسپل تکمیل الطب کالج۔ لکھنؤ
۲۸ - شری ڈاکٹر حمّاد عثمانی۔ پرنسپل یونانی میڈیکل کالج۔ الٰہ آباد
۲۹ - شری ڈی۔ این کیسروانی۔ پرنسپل اسٹیٹ آیورویدک کالج۔ یو۔ پی۔ لکھنؤ
۳۰ - شری ڈی لے کلکرنی۔ ڈپٹی ڈائرکٹر آف میڈیکل اینڈ ہیلتھ سروسز۔ یو۔ پی لکھنؤ۔
۳۱ - شری کانتی نرائن مصرا۔ ڈائرکٹر آف آیوروید۔ پیپسو۔ پٹیالہ۔

معائنہ کے اختتام پر معزّز مہمانوں کے اعزاز میں دعوت عصرانہ پیش کی گئی اور اس موقع پر جناب مولانا قاضی سجّاد حسین صاحب قبلہ نے ......

مجلس اعوانِ ہمدرد، وقف کی طرف سے مہانوں کی تشریف آوری کا شکریہ ادا کرتے ہوئے یونانی اور آیورویدک طریقِ علاج کی ہم آہنگی کے بعض پہلوؤں پر اور "ہمدرد" کے طریقِ کار پر مختصر سی روشنی ڈالی۔ اس کے جواب میں مہانوں کی طرف سے نمائندگی کرتے ہوئے مدھیہ بھارت کے بورڈ آف انڈین میڈیسن کے چیرمین اور آیورویدک ڈیپارٹمنٹ گوالیار کے ڈائرکٹر شری رامیشور شاستری نے اپنے قیمتی خیالات و تاثرات کا اظہار فرمایا۔ صاحب موصوف کی تقریر کا خلاصہ ذیل میں پیش کیا جاتا ہے:

"مجھے یہ دیکھ کر انتہائی خوشی ہے کہ دواخانہ ہمدرد کا کام نہایت اعلیٰ پیمانہ پر چل رہا ہے۔ اسے دیکھ کر اندازہ لگایا جا سکتا ہے کہ یہ کام کس خوبی اور خوش اسلوبی سے ہو رہا ہے۔ آیورویدک اور طب یونانی میں میری نظر میں کوئی خاص فرق نہیں ہے۔ نہ طریقہ علاج میں اور نہ دواؤں میں۔ اکثر و بیشتر دوائیں بھی ایک ہی ہیں۔ مثال کے طور پر آیورویدک میں ہم جس چیز کو پیپل سیاہ اور پیپل سفید کہتے ہیں، یونانی طب میں اسی چیز کو فلفل سیاہ اور فلفل سفید کہتے ہیں۔ ہاں یہ ضرور ہے کہ کچھ ایسی چیزیں بھی ہیں جو صرف آیورویدک میں برتی جاتی ہیں اور کچھ طب یونانی میں۔ وقت کا تقاضا ہے کہ آیورویدک دوائیں یونانی میں برتی جائیں اور یونانی کی چیزیں آیورویدک والے برتیں۔ آئندہ چل کر اس میل جول کا یہ نتیجہ ہونا چاہیے کہ آیورویدک اور یونانی ایک دوسرے سے دور یا الگ نہ معلوم ہوں، چونکہ دونوں طبوں کا طریقۂ علاج تقریباً ایک ہے، اس لیے ایسا ربط اور میل جول پیدا کرنا چاہیے کہ یہ دونوں طریقۂ علاج ایک معلوم ہوں۔

یونانی طبیبوں اور ویدصاحبان کی ناکامی کی ایک بڑی وجہ یہ ہے کہ اس اہم کام کو معمولی عطاروں کے ہاتھ میں دیدیا گیا اور انھوں نے اپنی کم علمی کے باعث وہ کام نہ کیے، جو کرنے چاہئیں تھے، بلکہ محض کمائی کو پیشِ نظر رکھا۔ اس کا نتیجہ یہ ہوا کہ ان ہندوستانی طبوں کی اہمیت کم ہوتی گئی۔ اگر ہم اونچے اور اعلیٰ معیار پر دواؤں کی تجویز اور تیاری کا بندوبست کریں اور اپنے اس اعلیٰ فن کو معیاری و بلند پایہ حکیموں اور ویدوں کے ذریعہ چلائیں تو کوئی وجہ نہیں کہ ہم اپنے مقاصد میں کامیاب نہ ہوں جس طرح باہر سے آنے والی دوائیں صاف ستھری ہوتی ہیں، اگر ہم بھی اپنی دواؤں کو اسی پیمانہ پر صاف ستھرے طریقے پر تیار کرائیں اور ملک کے سامنے پیش کریں تو ہم پورے بھروسے کے ساتھ کہہ سکتے ہیں کہ ہمارا طریقہ علاج بھی کامیاب ہوگا اور ہماری دواؤں کی قدر و قیمت بھی بڑھتی جائے گی۔

میں بہت دنوں سے ہمدرد کا نام سنتا تھا۔ بہت دفعہ دہلی آنے کا موقع بھی ہوا، مگر مصروفیتوں کی وجہ سے ایسا موقع نہ آیا کہ اس سے پہلے میں ہمدرد دواخانہ دیکھ سکتا۔ مجھے آج ہمدرد دواخانہ اور اس کے کاموں اور دواؤں کی تیاری کے طریقوں کو دیکھ کر بے حد مسرت ہوئی کہ واقعی ہمدرد دواخانہ کا کام ایسا ہے کہ اگر اس قسم کا کام ہوتا رہا تو کامیابی یقینی اور لازمی ہے۔

میں دواخانہ کے منتظمین اور کارکنان کا ممنون ہوں کہ انھوں نے مجھے دواخانہ دیکھنے، اس کے کاموں کو سمجھنے کا موقع دیا۔"

"آج میں ہمدرد دواخانہ دیکھ کر بہت خوش ہوا۔ بے شبہ یہ ملک کے بہترین آیورویدک اور یونانی اداروں میں سے ایک ہے۔"

ڈی۔ اے کلکرنی
ڈپٹی ڈائرکٹر آیورویدک اینڈ طبی اکاڈمی
یوپی گورنمنٹ لکھنؤ
۲۳ ستمبر ۵۶ء

"میں نے آج ۲۳ ستمبر ۵۶ء کو دوسری مرتبہ ہمدرد دواخانہ دیکھا۔ مجھے یہ دیکھ کر خوشی ہوئی کہ گزشتہ دو برسوں میں جب میں پہلی مرتبہ اس دواخانہ میں آیا تھا، یہاں کی دوا سازی نے بہت ترقی کی ہے۔ ملک کی خدمت کرنے کے لیے میں اس دواخانہ کی جدوجہد کی کامیابی کا خواہشمند ہوں۔"

ایم۔ این۔ کیسو پلے
ڈائرکٹر انڈیجنس میڈیسن، ٹراونکور کوچین اسٹیٹ
۲۳ ستمبر ۵۶ء

پندِ سود مند

(شاعر ہمدرد)

بچھڑے ہوئے دلوں کو ملاتے ہوئے چلو — اُجڑے ہوئے گھروں کو بساتے ہوئے چلو

مارے ہوؤں کو غم کے ہنساتے ہوئے چلو — دُکھ درد کو جہاں سے مٹاتے ہوئے چلو

سُکھ دو انھیں جو دُکھ میں گرفتار ہیں غریب — یعنی خزاں میں پھُول کھِلاتے ہوئے چلو

ناشاد و نامراد جو ہیں، ان کو ڈھونڈھ کر — نغمے مسرّتوں کے سُناتے ہوئے چلو

ہے زندگی وہی جو ہو اوروں کے واسطے — جس ہم [illegible]

ہیں ترک و اختیار کی دشوار منزلیں

ہوتے ہیں اتحاد سے کم زور بھی قوی

مزدور و خواجہ سب ہیں خدا کی نظر میں ایک — چھوٹے بڑے کا فرق مٹاتے ہوئے چلو

آمادہ پاؤ گر کہیں ظالم کو ظلم پر — اللہ کے غضب سے ڈراتے ہوئے چلو

دولت نہیں ہے علم سے بہتر جہان میں — دولت یہ چار سمت لُٹاتے ہوئے چلو

رُوکے جو راہ دور افق پر بھی آسماں — تم آسماں کو دور ہٹاتے ہوئے چلو

سُنّت ادا ہو خضر علیہ السّلام کی — بھٹکے ہوؤں کو راہ دکھاتے ہوئے چلو

یہ بھی کرو ضرور کہ یہ بھی ہے نیک کام
ماءُ اللحم کے جام پلاتے ہوئے چلو

سنکارا

ہمدرد کے ماہر کیمیاداں اور دواساز ایک عرصہ سے اس کوشش میں تھے کہ ایک ایسا اعلیٰ درجہ کا غذائی اور دوائی جنرل ٹانک تیار کیا جائے، جس میں ملک کی جڑی بوٹیوں کے کثیر الفوائد اجزاء کے ساتھ معدنی اجزاء، جیسے کیلسیم گلیسروفاسفیٹ، سوڈیم گلیسروفاسفیٹ وغیرہ اور صحت کے لیے تمام ضروری وٹامن بھی شامل ہوں۔

اس مقصد کے لیے قدیم وجدید دواؤں کے انتخاب اور ان کا مرکب تیار کرنے کی یہ کوشش ایک صبر آزما کام تھا۔ اس کے لیے علمی و عملی تحقیقات اور تجربات کے پیچیدہ مرحلوں کو طے کرنے میں تقریباً دو سال تک سخت محنت اور لگاتار کاوش کرنی پڑی۔ خوشی کا مقام ہے کہ یہ کوششیں کامیاب ہوئیں اور ایک جامع و مانع جنرل ٹانک "سنکارا" تیار ہو گیا اور اب ہم اسے پورے بھروسے کے ساتھ پیش کر رہے ہیں۔ "سنکارا" نہ صرف یہ کہ ایک ہاضم اور مقوی دوا ہے، بلکہ یہ ایک حیات بخش اور مفرح ٹانک بھی ہے۔ اس کی ایک بڑی خوبی یہ ہے کہ اسے ہر موسم میں بے تکلف استعمال کیا جا سکتا ہے اور مرد، عورت، بچے، بوڑھے اور جوان، سب ہی کے لیے یکساں مفید ہے۔ خواتین کے لیے حمل کے زمانہ میں اور بچے کو دودھ پلانے کے دنوں میں اس کا استعمال خاص طور سے مفید ہے۔

ہندوستان میں بہت سے غیر ملکی ٹانک فروخت ہوتے ہیں، لیکن ہمیں پوری امید ہے کہ "سنکارا" اپنی خوبیوں کی وجہ سے بہت جلد ان کی جگہ حاصل کر لے گا۔

"سنکارا" کی ایک بوتل میں ۴۸ خوراک دوا ہے۔ بڑوں کے لیے کھانا کھانے کے بعد دونوں وقت ڈیڑھ چمچہ کا استعمال تجویز کیا گیا ہے۔ اس طرح بڑے آدمی کے لیے ایک بوتل بارہ دن کے لیے کافی ہو گی اور بچوں کے لیے ایک مہینہ سے زیادہ چلے گی۔

"سنکارا" میں چونکہ بڑے نازک اجزاء ہیں، اس لیے ان کی حفاظت کی غرض سے اس کے لیے خاص رنگین بوتل بنوائی گئی ہے اور پیکنگ کے لیے بھی رنگین کاغذ استعمال کیا ہے۔ پھر بھی ہم آپ سے درخواست کریں گے کہ احتیاطاً آپ "سنکارا" کی بوتلیں سائے میں رکھیں اور گرم جگہ یا دھوپ سے بچائیں۔

قیمت: فی بوتل سات روپے۔ فی آدھا تین روپے بارہ آنے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

ہمدرد بام

روزمرّہ زندگی میں کام آنے والا

درد سر، نزلہ وزکام، سینہ کی جکڑن، گلے کی خرابی، کھانسی، عصبی درد، جیسے عرق النساء، نقرس اور جوڑوں کے درد کے علاوہ چوٹ لگ جانے، موچ آجانے اور روزمرہ کی مختلف تکلیفوں کو دور کرنے کی ایک نہایت نفیس اور کامیاب دوا ہے۔

ہمدرد بام کی امتیازی خصوصیات:

"ہمدرد بام" کے اجزاء گھٹیا درجے کے روغنی اور چپچپے نہیں ہیں، بلکہ تحقیق اور وسیع تجربات کے بعد اسے ایسے اجزاء سے تیار کیا گیا ہے کہ یہ بام لگاتے ہی جلد میں جذ
پہنچ کر فائدہ پہنچانا شروع کر دیتا ہے۔ ہمدرد بام کی
پاک کر کے اس میں ایسے لطیف روغنیات ملائے
"ہمدرد بام" کی ایجاد کے بعد دقیانوسی قسم
باقی نہیں رہی۔ "ہمدرد بام" ان سب کی ترقی یافتہ اور انتہائی مؤثر صورت ہے۔

"ہمدرد بام" دو طرح عمل کرتا ہے۔ ایک یہ کہ جلد میں جذب ہو کر مرض کے مقام تک فوراً پہنچ کر سکون و آرام پہنچاتا ہے۔ دوسرے یہ کہ جلد کی ہلکی سی گرمی پا کر اس سے خاص قسم کے لطیف بخارات آزاد ہوتے ہیں جو نہ صرف ناک اور دماغ کو کھول دیتے ہیں، بلکہ سانس کی نالیوں میں پہنچ کر بلغم کو اکھاڑ دیتے ہیں اور سینہ کو صاف کر دیتے ہیں۔ ان ہی بخارات سے سخت سے سخت درد سر دیکھتے ہی دیکھتے ختم ہو جاتا ہے اور تکلیف دہ کھانسی جاتی رہتی ہے۔

ننھے بچّوں کے نزلہ وزکام، سینہ کی جکڑن، پسلی چلنا اور کھانسی حتیٰ کہ کالی کھانسی تک میں صرف "ہمدرد بام" ان کے سینہ اور گلے پر مل دینا کافی ہے۔

"ہمدرد بام" کی ایک اہم خصوصیت یہ بھی ہے کہ اس کے اجزاء اور اُن کے اثرات سخت سے سخت گرمی اور سخت سے سخت سردی میں بھی قائم رہتے ہیں اور باموں میں یہ خصوصیت نہیں پائی جاتی۔

قیمت: فی شیشی ایک روپیہ۔ فی ڈبیہ چھ آنے

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

جربین

خارش کی سب سے اچھی دوا

یہ دوا لمبے عرصہ کے تجربات اور ریسرچ کے بعد تیار کی گئی ہے۔ اس دوا کی تیاری سے پہلے "ہمدرد ریسرچ لیباریٹری" میں خارش کی ان تمام دواؤں کی باقاعدہ کیمیاوی اور طبّی تحقیقات کی گئیں، جو آج کل مارکیٹ میں رائج ہیں۔ ان تحقیقات کے نتیجہ میں ہمدرد کے فارماسسٹ کو نئی قسم کا بہترین اثر کرنے والا ایملشن تیار کرنے میں کامیابی حاصل ہوئی۔ یہ ایملشن روغن نیم، بینزائل بنزوئیٹ، ڈی۔ ڈی۔ ٹی، بینزوکین اور فینول کی مناسب ترین ترکیب سے تیار کیا گیا ہے اور تجربات نے ثابت کیا ہے کہ یہ خارش کی تمام رائج الوقت دواؤں سے زیادہ مفید، زود اثر اور بے ضرر ہے۔

خارش کی دوسری دواؤں کے خلاف "جربین" کے استعمال سے کوئی جلدی تکلیف یا جلن پیدا نہیں ہوتی، اس لیے اسے نازک سے نازک جلد پر بھی بے تکلّف لگایا جا سکتا ہے۔

عام طور پر "جربین" کے ایک دو بار کے استعمال ہی سے خارش جاتی رہتی ہے۔ خارش کے علاوہ یہ دوا سر کی خشکی (بفا) دور کرنے اور جوئیں مارنے کے لیے بھی نہایت مفید ہے۔

قیمت:

فی شیشی: دو روپے آٹھ آنے

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

سانس کا دوسرا نام زندگی ہے اور پھیپھڑے (لنگس) سانس کے نہایت اہم اور مخصوص آلات ہیں۔ پھیپھڑوں کی ذراسی خرابی بھی سانسوں کے سارے نظام کو درہم و برہم کر ڈالتی ہے۔ کبھی کبھی پھیپھڑوں کی چھوٹی چھوٹی ہوائی نالیوں میں غیر معمولی گرمی یا ورم ہو جانے کی وجہ سے شدید کھانسی پیدا ہو جاتی ہے۔

پھیپھڑوں کی خرابی اور پرانی و شدید کھانسی کے لیے۔

"صدوری"

سب سے بہتر اور بارہا کی آزمودہ دوا ہے

پرانی کھانسی جو کسی طرح نہ جاتی ہو "صدوری" سے بہت جلد اچھی ہو جاتی ہے۔

صدوری کیلسیم سے مرکب ہے اور اس میں دوسرے مسکّن اجزا بھی ہیں، اسی لیے اسے پھیپھڑوں کی کمزوری میں مفید پایا گیا ہے۔ ایسے مریض جن کو حرارت رہتی ہو اور ان کو مرض بڑھ جانے کا خطرہ ہو "صدوری" استعمال کریں تو خطرہ ٹل جاتا ہے۔ جن کھانسی کے مریضوں کو کیلسیم کی ضرورت ہوتی ہے، صدوری ان کے لیے بہترین ہے۔ اپنے معالج کے مشورے سے استعمال کریں۔

قیمت :

فی شیشی دو روپے۔

اجزاء تیاری

ایک تولہ کی ایک خوراک میں :

ست اڑوسہ مرنکچر	۱ بوند
ست تلسی مرنکچر	۱ بوند
صمغ زوفا	۲ بوند
کیلسیم ہائپو فاسفیٹ	۲/۳ گرین
کوڈین فاسفیٹ	۱/۲۰ گرین
صمغ ثوم	½ بوند
روح کافور	¼ بوند
شکر مصفی	۵۷۰۵ اگرین

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی


27/11/56
Hamdard-e-Sehat

ماہنامہ

ہمدرد صحت دہلی

ایڈیٹر۔ حکیم عبدالحمید دہلوی

جلد ۲۵ | فی پرچہ چار آنے | سالانہ دو روپے آٹھ آنے | نمبر: ۱۲

فہرست مضامین دسمبر ۱۹۵۶ء

طابع و ناشر: حکیم عبدالحمید دہلوی | مطبوعہ دہلی پرنٹنگ ورکس دہلی | مقام اشاعت: دفتر ہمدرد صحت لال کنواں - دہلی

چائے سے توبہ اور اس کے بعد

• بیٹلر اور برائی ٹر ہیلتھ سوسائٹی، یعنی صحت کو بہتر اور خوشگوار بنانے والی جماعت کے نمائندے نے جلسہ گاہ میں نصب منبر پر پہنچ کر جاذبِ توجہ طرزِ عمل کا مظاہرہ کیا۔ اس نے شیشے کی دو نلکیوں میں بھری ہوئی دو چیزوں کو ایک دوسرے کے ساتھ شامل کیا اور حاضرین نے تعجب کے ساتھ دیکھا کہ اب نمائندے کے ہاتھ میں ایک سیاہ اور رقیق مرکب موجود ہے۔ سوسائٹی کا نمائندہ کچھ دیر تک نتھنے پھلائے فاتحانہ انداز میں اپنی جگہ کھڑا ہوا حاضرین کو دیکھتا رہا اور پھر اس نے بلند اور گرجتی ہوئی آواز میں کہا کہ ـــ اب اس امر میں شک اور شبہ کی کوئی گنجائش باقی نہیں رہی کہ چائے میں ٹینک ایسڈ (ٹینن کا تیزاب جو چمڑا صاف کرنے میں کام آتا ہے) شامل ہے۔ یہ تیزابی مرکب انسان کی صحت پر تباہ کن اثر کرتا ہے اور حاضرین کو یہ بات یاد رکھنی چاہیے کہ اس کی وجہ سے شکم کی جھلی کے تمام مسامات بند ہو جاتے ہیں۔ بخاراتی رطوبتیں خارج نہیں ہوتیں۔ کھانا ہضم نہیں ہوتا۔ بھوک مر جاتی ہے اور نیند اُڑ جاتی ہے۔ انسان کے اعضائے رئیسہ پوری طرح کام نہیں کرتے اور پھر موت انسان کو اپنی گرفت میں لے لیتی ہے۔ مختصر یہ کہ چائے کا دوسرا نام موت ہے اور چائے پینے کا مطلب موت کو دعوت دینا۔ اس لیے ہمارا صرف ایک ہی نعرہ ہونا چاہیے اور وہ یہ کہ چائے نہیں پی جائے گی۔

میں مذکورہ بالا تقریر سے بہت زیادہ متاثر ہو کر مکان کی طرف روانہ ہوا۔ میں سوچ رہا تھا کہ ـــ خدا کی پناہ! چائے کی صرف ایک پیالی شکمِ انسانی کی جھلی کو تار تار کرنے کے لیے کافی ہے اور اگر بہت زیادہ اعتدال کے ساتھ بھی اندازہ لگایا جائے تو میں ہر سال اس مہلک مشروب کی معمول سے بڑی ۲۱۹۰ پیالیاں پیتا رہا ہوں! ـــ اسی عالم میں مجھے اپنی نوجوان رفیقۂ حیات کا خیال بھی آیا اور میں نے سوچا کہ ـ خدانخواستہ اگر چائے کے مہلک اثرات کی بدولت مجھے قبل از وقت موت سے ہمکنار ہونا پڑا تو میری رفیقۂ حیات بے یار و مددگار رہ جائے گی ـــ اور اس کے بعد میں نے فیصلہ کر لیا کہ میں آئندہ اس قاتل اور زہریلے مشروب کا ایک قطرہ بھی حلق کے نیچے نہ اُترنے دوں گا اور کل صبح کو زندہ دلی کے ساتھ گیت گنگناتا پھروں گا کہ اب مجھے چائے نہیں بھاتی ہے اور ترکِ چائے نوشی ایسے عظیم ایثار کے فیصلہ کی بدولت مجھے جو سکون نصیب ہوا اس کی وجہ سے میں تمام رات بے خبر سوتا رہا۔

صبح کو ابھی مرغِ سحر نے نغمہ سرائی شروع بھی نہ کی تھی کہ میری آنکھ کھل گئی اور بیدار ہوتے ہی میں نے جو سب سے پہلا کام کیا وہ چارپائی کے قریب میز پر رکھی ہوئی چائے دانی کو اس کے بوجھ سے سبکدوش کرنا تھا۔ شاید آپ یہ خیال کریں گے کہ میں نے چائے دانی میں محفوظ تین پیالی چائے کو ضائع کر دیا ہوگا! نہیں بلکہ میں نے حسبِ معمول یہ تمام چائے پی لی اور اس کام سے فراغت حاصل کرنے کے بعد مجھے اپنا فیصلہ یاد آیا جو میں نے گزشتہ شب کیا تھا، لیکن اس سے میری ہمت پست نہیں ہوئی بلکہ میں نے محسوس کیا کہ میں بھی دوسروں کی طرح خاک ہی کا بنا ہوا ایک انسان ہوں اور چونکہ خاک کے اس پتلے کی سرشت میں سہو اور نسیان ودیعت کیا گیا ہے، لہٰذا مجھے شکستہ دل ہونے کی کوئی ضرورت نہیں، مگر چونکہ میں خاک کا پتلا ہونے کے باوجود خود کو دوسرے خاکی پتلوں سے کسی قدر بہتر تصور کرتا ہوں، اس لیے میں اپنے گزشتہ شب کے فیصلہ پر قائم رہا، البتہ میں نے اس میں اتنی ترمیم ضرور کی کہ میں اس پر دوشنبہ کی صبح سے عمل کروں گا۔ گویا میں نے صرف چار دن کے لیے چائے چھوڑ دینے کا فیصلہ کیا۔

اپنے اس نئے فیصلہ کے بعد میں نے چشمِ تصور سے دیکھا کہ میرے شکم کی جھلی سے زہریلے بخارات کثرت سے خارج ہو رہے ہیں۔ میری قوتِ ہاضمہ درست ہو گئی ہے اور صحت بہتر ہو جانے کے باعث میرے چہرے پر خون کی جھلک نمودار ہوتی جا رہی ہے اور اس تصور نے میرے دماغ کو اس درجہ متاثر کیا کہ کچھ دیر کے لیے اس بات کا یقین آگیا کہ میری صحت غیر معمولی طور پر اچھی ہو گئی ہے اور میں محسوس کرنے لگا کہ اب مجھے چائے چھوڑ دینے کی کوئی ضرورت نہیں، لیکن آپ جانتے ہیں کہ مردوں کا فیصلہ بہرحال فیصلہ ہی ہوتا ہے اور اسے کسی حال میں بھی نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔

مجھے ڈرامائی زندگی سے بہت زیادہ دلچسپی ہے، اس لیے میں نے ارادہ کیا کہ میں یکشنبہ کی شام کو اچانک اپنی رفیقۂ حیات کو اپنے چائے چھوڑ دینے کے فیصلہ سے مطلع کر کے اُسے حیرت زدہ کر دوں گا اور اس ارادہ کے بعد مجھے بعد میں معلوم ہوا کہ میں اس زمانہ میں عموماً چائے ہی کے متعلق گفتگو کرتا رہتا اور لوگوں کو چائے چھوڑ دینے کی ترغیب دیتا رہتا تھا۔ حالانکہ میں خود چائے ہی پر زندگی بسر کر رہا تھا لیکن حقیقت یہ ہے کہ اس زمانہ میں میں نے جو کچھ بھی کیا اس میں میرے ارادہ کو کوئی دخل حاصل نہیں تھا اور میں سب کچھ غیر ارادی طور پر کر رہا تھا۔ میں چائے پینے والوں کو نفرت آمیز ترحم کی نظر سے دیکھتا تھا اور خود کو اُن سے بالاتر تصور کرتا تھا۔

آخر یہ فیصلہ کن گھڑی بھی آگئی، اور شام کو میں نے اپنی رفیقۂ حیات کو مخاطب کرتے ہوئے کہا "اوشا! میں کل صبح کو چائے یا کافی نہیں پیوں گا!" "بہت ہی مبارک خیال ہے!" اوشا نے جواب دیا "مگر یہ صرف کل صبح ہی کا معاملہ نہیں" میں نے اپنی بات کو جاری رکھتے ہوئے کہا "بلکہ میں نے اس بات کا عہد کر لیا ہے کہ آئندہ کبھی چائے نہیں پیوں گا!" "بہت خوب!" اوشا نے اطمینان کے ساتھ جواب دیا "میں خود چائے نہیں پیتی اور اب جبکہ آپ نے بھی چائے چھوڑ دینے کا فیصلہ کر لیا ہے، میں علی الصبح بیدار ہونے کی زحمت سے بچ جاؤں گی۔"

اوشا پر میرے فیصلہ کا جو ردعمل ظاہر ہوا وہ مجھے پسند نہیں آیا۔ اُسے کم از کم ایک مرتبہ تو مجھے اس فیصلہ سے باز رکھنے کی کوشش کرنی چاہیے تھی لیکن اُسے کیا معلوم تھا کہ میں جس آزمائش میں مبتلا ہو رہا ہوں اس میں جزوی طور پر خود اس کی ذات کو بھی دخل حاصل ہے۔ پھر اسے چائے کی لذت کا احساس بھی تو نہیں۔

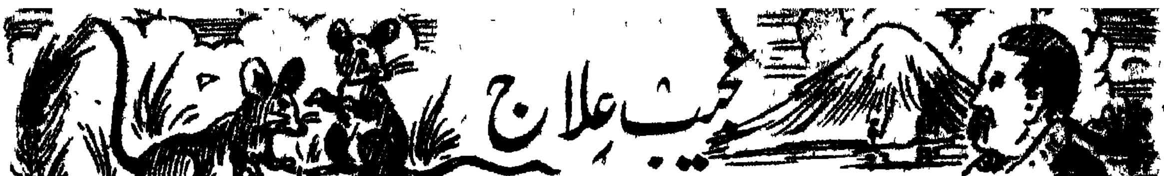
صبح نمودار ہوئی، لیکن آج بستر کے قریب میز پر چائے موجود نہیں تھی اور مجھے یہ سوچ کر تعجب ہوا کہ اس وقت تک چائے کیوں تیار نہیں کی گئی اور میں نے خیال کیا کہ شاید اوشا کو بیدار ہونے میں دیر ہو گئی ہے، لیکن اس قسم کی خوش فہمیوں سے حقیقت تبدیل نہیں ہو سکتی۔ میں نے اوشا کو اپنے چائے چھوڑ دینے کے فیصلے سے مطلع کر دیا تھا اور اس کے بعد سے چائے تیار کرنے کی کوئی ضرورت نہیں تھی، لیکن میں بستر پر لیٹا ہوا اپنی پرانی زندگی کی واپسی کی خواہش کر رہا تھا۔

انجام کار سورج نکل آیا اور میں دفتر جانے کی تیاری کرنے لگا، لیکن مجھ پر پژمردگی طاری تھی۔ اوشا نے مجھے چائے چھوڑ دینے کا عہد یاد دلا کر تسلی دینے کی کوشش کی اور مجھے ایک پیالہ بھر دودھ پینے کا مشورہ دیا، لیکن میں نے محسوس کیا کہ مجھے دودھ سے نفرت ہے اور میں نے اس مشورے کو مسترد کر دیا۔ میں اپنے اعضاء میں ایک عجیب قسم کی کمزوری محسوس کر رہا تھا اور میرا وقت عجیب قسم کی کش مکش اور بے لطفی میں گزر رہا تھا، لیکن بہرحال مجھے بروقت دفتر پہنچنا تھا اور جب میں گھر سے نکل کر دفتر کی طرف چلا تو میری آنکھوں کے سامنے اندھیرا چھایا ہوا تھا اور جب میں اپنے دفتر میں کرسی پر بیٹھا تو مجھے ایسا محسوس ہو رہا تھا کہ میری رگوں میں خون گردش نہیں کر رہا ہے، بلکہ شفاف پانی بھرا ہوا ہے اور میری ہڈیاں ٹوتھ پیسٹ کی طرح نرم ہو گئی ہیں۔ میرا جسم تپتا ہوا محسوس ہو رہا تھا اور میرا وقت بے چینی کے عالم میں کٹ رہا تھا۔ کبھی کبھی سر میں درد بھی محسوس ہوتا تھا اور سر پتھر کا ایک ٹکڑا معلوم ہوتا تھا اور آہستہ آہستہ یہ احساس میرے پورے جسم پر طاری ہو گیا۔

شاید آپ اس بات کا یقین نہیں کریں گے کہ اس وقت جب میرے جسم پر یہ کیفیات طاری تھیں تو دفعتاً میرے دماغ نے کام کرنا شروع کر دیا اور چائے کے سلسلے میں مجھ پر معاملہ کا وہ پہلو منکشف ہوا جو اب تک مستور رہا تھا یعنی اچانک میرے دماغ میں یہ خیال پیدا ہوا کہ اس وقت تک میں چائے کی ۰۰، ۵۰ ہزار پیالیاں پی چکا ہوں، لیکن میری موت واقع نہیں ہوئی۔ میرے شکم کی جھلّی پارہ پارہ ہونے سے اب تک محفوظ ہے۔ میں گدھوں کی طرح کھاتا ہوں اور گھوڑے بیچ کر سونے والے روایتی سوداگر کی طرح سوتا ہوں۔ پھر چائے کی مزید تین پیالیاں مجھے کیا نقصان پہنچا سکتی ہیں۔

دماغ میں یہ خیال آنے کے بعد میں نے تمام باتوں کو نظر انداز کر کے صرف چائے کے سوال ہی پر غور شروع کر دیا اور میں نے محسوس کیا کہ اگر میں نے چائے نوشی ترک کر دی تو میں آدمی سے حیوان بن جاؤں گا۔ میری اہلیت کارکردگی زائل ہو جائے گی۔ میں عزم و استقلال کی صفات سے محروم ہو جاؤں گا۔ میرے کردار کی بلندی، پستی میں تبدیل ہو جائے گی۔ میں روحانی اذیت میں مبتلا ہو جاؤں گا اور ایک بدمزاج شوہر، ناپسندیدہ ہمسایہ، ظالم آقا اور درندہ صفت شہری بن جاؤں گا، لیکن ...

رہی تھی۔ میں نے چائے پیتے رہنے کا فیصلہ کر لیا تھا اور دوپہر کے بعد کے وقفہ میں میں ایک قریبی چائے خانہ کی میز پر بیٹھا ہوا گرم چائے سے لذت اندوز ہو رہا تھا اور جب چائے کی پہلی پیالی پینے کے بعد میرے حواس بجا ہوئے اور میں نے سر اُٹھا کر اپنے گرد و پیش کی میزوں پر بیٹھے ہوئے لوگوں پر ایک نظر ڈالی تو مجھے یہ دیکھ کر بے انتہا حیرت ہوئی کہ صحت کو بہتر اور خوشگوار تر بنانے والی مجلس کا ناخدہ بھی ایک میز کے قریب بیٹھا ہوا چائے پی رہا تھا۔



عجیب علاج

آؤ سُناؤں ایک کہانی — میری کہانی ہے جاپانی
بے ہودہ انوکھے طبیب کا قصّہ — ایک مریضِ عجیب کا قصّہ

نپان میں ہے ایک شہر کسگامی — اس میں تھا ایک تاجر نامی
کاکا سدایو نام تھا اس کا — عیش و عشرت کام تھا اس کا
اک دن اس نے ایک دعوت کی — شان تھی کھانوں میں دولت کی
کھانوں میں جو لذت پائی — ہر شے حد سے زیادہ کھائی
ان کھانوں نے فساد اٹھایا — پیٹ کے درد نے اب تڑپایا
جب کسی پہلو چین نہ پایا — ایک معالج کو بلوایا
دیکھ کے نبض طبیب یہ بولا — آخر تم نے کھایا ہے کیا
پھر جب حال سُنا سب اس نے — مرض بتایا بے ڈھب اس نے
"ٹھیک ہو جاؤ گے یہ یقیں ہے — فکر کی کوئی بات نہیں ہے
ہو گی یہ مشکل صحت اچھی — "جَو" کے اچار نے آفت ڈھائی
"چوہا روگ" یہ کہلاتا ہے — جَو کو چوہا کھا جاتا ہے
تم کو چوہے کھانے ہونگے — غارت جَو کے دانے ہوں گے"
بولا سدایو یہ گھبرا کر — "چوہے کھاؤں گا میں کیونکر"
کہنے لگا یہ طبیبِ دانا — "چوہا تو ہوگا ہی کھانا"
جب دیکھا کچھ اور نہ چارا — چوہے کھانا کیا گوارا
روز پکڑ کر چوہے منگائے — روز پکا کر چوہے کھائے
لیکن اس سے پائی نہ راحت — ہو گئی درد میں اور بھی شدّت

ہے کیوں اس سے تمھیں حیرانی
میری کہانی ہے جاپانی

پھر تو مریض بہت گھبرایا — اس نے طبیب کو پھر بلوایا
بولا اس کو حال بتا کر — "چوہوں نے حالت کر دی ابتر"
دیکھا طبیب نے غور سے اس کو — جانچا ہر اک طور سے اس کو
کہنے لگا "یہ دوا تھی مجرّب — جسم میں جَو کا زہر نہیں اب
لیکن شاید تم گھبرا کے — حد سے زیادہ کھا گئے چوہے
ان چوہوں نے آفت ڈھا دی — پیٹ میں اک گڑبڑسی مچا دی
اب ہے ایسی چیز کی حاجت — جس سے چوہے کھائیں دہشت
ایسی چیز ہے بلّی بھائی — بلّی کھاؤ، یہ ہے دانائی"
جب دیکھا کچھ اور نہ چارا — یہ بھی کر لیا اس نے گوارا
روز اک بلّی منگائی اس نے — کاٹ کے بلّی کھائی اس نے
دُور ہوئی اس سے بھی نہ زحمت — ہو گئی درد میں اور بھی شدّت

یہ ہے مداوائے حیوانی
میری کہانی ہے جاپانی

اب تو مریض بہت جھلّایا — اس نے طبیب کو پھر بلوایا
کہنے لگا وہ طبیب انوکھا — "حال تمھارا ہے اب چوکھا
یہ بھی دوا بے شک تھی مجرّب — جسم میں چوہوں کا زہر نہیں اب
ہاں بلّی کا دکھ ہے باقی — اس کی شیر سے ہے ناچاقی
اب تم شیر پکڑ کر کھاؤ — اور مرض سے صحت پاؤ"
اب تو سدایو کو غصّہ آیا — طیش کی اب وہ تاب نہ لایا
ایک دم لے کر خنجر اپنا — اٹھ کے طبیب کے پیٹ میں بھونکا

ختم ہوئی اس طرح کہانی
میری کہانی تھی جاپانی

نوٹ: جاپانی اپنے ملک کو نپان کہتے ہیں

از شاعر ہمدرد



نزلہ و زکام

نزلہ و زکام موسم سرما کا ایک کثیر الوقوع مرض ہے اور تقریباً ہر شخص اس تکلیف سے خوب واقف ہے۔ اس مرض میں اگر مواد ناک کی طرف سے بہنا شروع ہو اور اس میں سوزش موجود ہو تو اسے زکام کہتے ہیں اور اگر حلق کی طرف گرے تو اسے نزلہ سے موسوم کرتے ہیں۔

اسباب:۔ اس مرض کا اصل سبب تو ایک خاص قسم کا جرثومہ ہے جسے مائیکرو کاکس کٹا رلیس کہتے ہیں، لیکن کبھی ان جراثیم کے ساتھ سٹفلو کاکس سٹرپٹو کاکس، نیمو کاکس اور انفلوئنزا بیسی لس بھی شامل ہو جاتے ہیں۔ مرض کے اسباب محرکہ میں سردی لگنا، ہوا کی نالیوں کی خراش، بارش میں بھیگنا، تکان، بند کمروں کی متعفن ہوا، گرد و غبار، ورم لوزتین اور نزلہ زکام کے مریضوں کا قرب و جوار وغیرہ امور شامل ہیں۔

کیفیت:۔ یہ ایک شدید متعدی مرض ہے، جو ایک بیمار سے دوسرے کو بذریعہ سانس چھینک، کھانسی اور اس کے پس خوردہ کھانے سے لگ جاتا ہے۔ اسکے علاوہ بیمار کے رومال، تولیہ، بستر اور لحاف کا استعمال بھی باعث مرض ہوتا ہے۔

علامات:۔ سردی لگنے یا تعدیہ مرض کے بعد جسم سست و کاہل ہو جاتا ہے۔ اعضا شکنی ہوتی ہے جسم کی حرارت بڑھ جاتی ہے۔ کام کاج کو جی نہیں چاہتا ناک میں خراش ہو کر چھینکیں آنے لگتی ہیں۔ پیشانی اور سر میں درد ہوتا ہے پھر ناک سے پانی کی طرح پتلی اور خراش دار سوزش کنندہ رطوبت بہنے لگتی ہے جس سے ناک کے کنارے سرخ اور دردناک ہو جاتے ہیں یہ رطوبت دو روز کے بعد گاڑھی اور زردی مائل ہو جاتی ہے اور ناک کی غشا مخاطی متورم ہو کر ناک بند ہو جاتی ہے جس کی وجہ سے سانس لینے میں رکاوٹ محسوس ہوتی ہے۔ مریض کی آنکھیں سرخ اور پر اشک رہتی ہیں قوت شامہ کمزور ہو جاتی ہے قوت سماعت میں گرانی اور ثقل آجاتا ہے۔ مریض چونکہ ناک سے سانس نہیں لے سکتا اس لیے زبان اور حلق خشک ہونے لگتے ہیں۔ اس کے علاوہ گلے اور لوزتین کے متورم ہونے سے کھانسی بار بار اٹھتی ہے اور پیاس زیادہ لگتی ہے۔

طبی علامات:۔ مریض کی نبض سریع جلد خشک اور زبان ... ہوتی ہے۔ حرارت بدن ۱۰۳ یا اس سے کم و بیش رہتی ہے قبض عموماً شامل حال رہتا ہے، پیشاب کا رنگ بہت سرخ ہو جاتا ہے اگر زکام کا حملہ بار بار ہوتا ہے تو ناک اور خنادیق الانف کی غشا دبیز و متورم ہو جاتی ہے

عوارضات:۔ اگر مناسب طور پر مرض کا علاج نہ کیا جائے یا علاج میں غفلت اور تساہل سے کام لیں تو یہ مرض کئی امراض کے کرنے کا موجب ہوتا ہے۔ چنانچہ زکام کے بگڑ جانے سے ذات الریہ ...

اشخاص سے علیحدہ رہیں۔ تنگ و تاریک اور نمناک مکانوں کی بود و باش چھوڑ دیں، تازہ ہوا اور سورج کی روشنی کو اپنا دوست بنا لیں اپنا بستر ہر روز دھوپ میں ڈال دیا کریں۔ بلا ضرورت بیمار اشخاص کے پاس نہ بیٹھیں جسم کو سرد ہوا کے جھونکوں اور بارش سے محفوظ رکھیں رات کو سردی میں باہر نہ نکلیں، کھانستے اور چھینکتے وقت منہ پر رومال رکھ لیا کریں۔ ناک کے مواد کو کاغذ کے رومال میں لیں اور ایسے رومال کو آگ میں جلا دیا کریں اگر رومال سوتی یا ریشمین ہو تو اسے ابلتے پانی میں ڈال کر صاف کر لیں۔ اگر زکام کے ساتھ مریض کو حرارت بھی ہو تو اسے بستر ہی میں رہنا چاہیے۔ ورنہ نمونیہ یا پلوریسی ہو جانے کا احتمال ہے۔ اگر موسم خراب ہو اور نزلہ و زکام کی عام شکایت ہو تو دار چینی کو پانی میں ابال کر مصری ملا کر بطور قہوہ استعمال کریں اور ناک و حلق کو نمک آمیز پانی کے ساتھ دو تین مرتبہ روزانہ صاف کر لیا کریں۔

انگریزی علاج:۔ ابتداء مرض میں مریض کو مندرجہ ذیل دواؤں میں سے کوئی ایک گرم دودھ یا چائے کے ساتھ کھلا دیں۔

۱۔ ٹیبلٹ ویگے نین (Teb. Veganin)
۲۔ ٹیبلٹ فنسک (Teb. Phensic)
۳۔ ٹیبلٹ کوڈوپائیرن (Teb. Codophyrin)

اور ناک کے اندر وکس ویپورب بام (Vick's Vapo-Rub Balm) لگائیں عموماً اس علاج سے پہلے ہی دن مریض صحت یاب ہوجاتا ہے۔ اگر ان دواؤں سے فائدہ نہ ہو تو یہ مکسچر پلائیں:۔

سوڈیم سیلی سیلیٹ	۱۰ گرین
اسپرٹ امونیا ایرومیٹک	۲۰ منم
ٹنکچر کونین امونی ایٹا	۲۰ منم
ٹنکچر کمفر کمپونڈ	۱۵ "
وائنم اپیکاک	۵ "
سیرپ ٹولو	۱ ڈرام
ایکوا انتھا پپ	۱۔ اونس

ایسی ایک ایک خوراک دن میں تین دفعہ پلائیں اور

سوڈا بائی کارب	۱۰ گرین
سوڈا بائی بوریٹ	۱۰ گرین
سوڈا کلورائیڈ	۱۰ "
سکری البا	۵ "
منتھول	½ "

کی پڑیا ایک گلاس نیم گرم پانی میں حل کرکے اس سے ناک اور حلق صاف کریں۔

۳۔

امونیا کارب	۲ اونس
لائیکوار امونیا فورٹ	۳۰ منم
اولیم یوکلپٹس	۲ "
اولیم پائن	۲ "
اولیم تھائیم	۲ "
آئیوڈین ریسبلمس	½ گرین
کمفر	۵ "
مینتھول	۲ "
کاربالک ایسڈ	۲ "

ملاکر کھلے منہ کی شیشی میں ڈال کر بار بار سونگھیں اس سے ناک کھل جاتی ہے۔ یہ سملنگ سالٹ کا ایک عمدہ نسخہ ہے۔

۴۔

امونیا کلورائیڈ	۴ ڈرام
ایسڈ بورک	۱ اونس
بسمتھ سب نائٹریٹ	۴ ڈرام
ایسڈ ٹینک	۱ ڈرام
کونین سلفیٹ	۳۰ گرین
منتھول	۱ ڈرام
لائیکو پوڈیم	۱ اونس
مارفیا ہائیڈرو کلور	۳ گرین

اجزا کو خوب کھرل کرکے محفوظ رکھیں۔ عندالضرورت ہلاس کی ایک چٹکی ناک میں چڑھائیں۔ نزلہ و زکام کے لیے بیحد مفید شے ہے۔

۵۔ مسٹول (Mistol) ناک کو صاف کرنے کے بعد دو دو قطرے ناک اندر ٹپکائیں یا

منتھول ۵ گرین، کمفر ۴ گرین، اولیم سنے من ۲ منم، پیرافین لیکوئڈ ۱۔ اونس ملاکر ناک میں ڈالیں۔

دیسی علاج۔ بہدانہ ۳ ماشے، عناب ۵ دانے، گل گاؤزبان ۳ ماشے، سپستاں ۷ دانے پانی میں جوش دے کر لعاب نکال کر خمیرہ بنفشہ ۳ تولے ملاکر پلائیں۔ **دیگر**

گاؤزبان ۳ ماشے، گل گاؤزبان ۳ ماشے، عناب ۷ دانے ابریشم خام مقرض ۲ ماشے، نبات سفید ۳ تولے کا جوشاندہ بھی مفید ہے اگر کھانسی زیادہ ہو تو رات کو عرق معتدل یا عرق سپستاں، عرق گاؤزبان میں جوش دے کر بطور چائے پلائیں۔

قبض نہ ہونے دیں، غذا زود ہضم اور لطیف کھلائیں جب زیادہ ہو تو عرق گاؤزبان گھونٹ گھونٹ دیں یا ہلکی چائے پلائی جاتی

نزلہ و زکام کے مجرّبات

۱۔ گل بنفشہ، برگ تبت، اسطوخودوس، دانہ الائچی کلاں کا ہلاس بناکر سونگھیں۔

۲۔ دارچینی ۱ ماشے، جوز بوا ۱ ماشے، دارفلفل ۱ ماشے، لوبان مصطگی ۳ ماشے، تخم دھتورہ ۵ ماشے، بادیان ۱ ماشے، زعفران ۱ سرخ، مشک ۱ سرخ، شہد کے ساتھ بقدر فلفل سیاہ بنالیں۔ نزلہ و زکام کے لیے بے حد مفید ہیں۔

۳۔ تخم دھتورہ سیاہ ۱ ماشہ، نوشادر ۱ ماشہ، فلفل سیاہ ۱ ماشہ

ہرمچی ۲ ماشے۔ سفوفاً خوراک ایک سرخ ہمراہ عرق بادیان

۴۔ شورہ قلمی ۹ ماشے، کافور ۶ ماشے، افیون ۳ ماشے، بیش مدبر ماشے کی گولیاں بقدر دانہ مونگ ۔ بہت مفید ہے ۔

کتھہ ۱ ماشہ، رب السوس ۱ ماشہ، اکر سنگی ۱ ماشہ، اشکر تیغال اجوائن خراسانی ۱ ماشہ، تخم دھتورہ ۱ ماشہ، افیون ۴ سرخ بقدر مونگ مفید ہے ۔

۔ فلفل سیاہ ۱ ماشہ، دار فلفل ۱ ماشہ، پیپیتہ ۲ ماشے، دار چینی ۳ ماشے، قرنفل ۴ ماشے، جدوار ۷ ماشے، زعفران ۵ ماشے، افیون ۵ ماشے موميائی ۱ ماشہ، اجوائن خراسانی ۲ ماشے، تخم دھتورہ ۲ ماشے۔ حب بقدر مونگ مفید ہے ۔

۷۔ الائچی خورد ایک ماشہ، الائچی کلاں ۱ ماشہ، لونگ ۱ ماشہ، طباشیر ۱ ماشہ، ناگ کیسر ۱ ماشہ، دار چینی ۱ ماشہ، فلفل سیاہ ۱ ماشہ، صندل سفید ۱ تولہ، نبات سفید ۲ تولے۔ سفوفاً بقدر ۳ سرخ سے ۱ ماشہ ہمراہ عرق گاؤزبان بہت مفید ہے۔

ہمارے ایک استاد زکام کی حالت میں عنب الثعلب ۴ ماشے، گل گاؤزبان ۴ ماشے، پرسیاؤشاں ۳ ماشے کا جوشاندہ خمیرہ بنفشہ ۳ تولے ملا کر استعمال فرمایا کرتے تھے۔ کبھی افیون ۱ ماشہ کافور ۱ ماشہ کی گولی بقدر مسور بنا کر ہمراہ ریشہ خطمی ۶ ماشے، بہدانہ ۲ ماشے، اصل السوس ۳ ماشے کے لعاب کے ہمراہ کھلاتے تھے۔ کبھی صرف اقوزہ ۶ ماشے، ہمراہ عرق مکوہ ۵ تولے دیا کرتے تھے ۔

نزلہ حار میں لعاب بہدانہ ۳ ماشے، عرق بید مشک ۱۰ تولے شربت نیلوفر ۳ تولے ملا کر پلاتے تھے ۔

نزلہ بارد میں اصل السوس ۳ ماشے، مویز منقیٰ ۵ دانے، عناب ۴ ماشے، اسطوخودوس ۳ ماشے، زوفا ۵ ماشے، بادیان ۵ ماشے، شہد ۲ تولے کا جوشاندہ دیا کرتے تھے ۔

۲۔ نوشادر کافور ہموزن کی ہلاس بنا کر استعمال کراتے تھے ۔

۳۔ نمک چکنی ۲ تولے، برگ تنبت ۲ تولے، نوشادر ۷ ماشے، اسطوخودوس ۲ تولے، پوست ریٹھہ ۵ ماشے کی ہلاس مزمن اقسام میں مفید ہے ۔

فرمایا کرتے تھے کہ "زکام ام الامراض ہے۔ اس سے سرفہ دق پلوریسی، شقیقہ عارض ہو جاتے ہیں۔ زکام اگر بند ہو جائے تو طنین اور درد ابرو پیدا کرتا ہے۔ زکام مزمن کی وجہ سے بال سفید ہو جاتے ہیں اور آنکھوں میں موتیا اتر آتا ہے۔

زکام میں ازالۂ قبض کے لیے اطریفل زمانی اچھی شے ہے۔ زکام میں صرف لعاب بہدانہ بھی بہت مفید ہے۔ زکام میں قبل تنقیہ کوئی دوا چھینک لانیوالی یا مادہ کو بند کرنیوالی نہ دیں طبیع کو نرم رکھیں۔ سر کو ڈھانپ کر رکھیں، خواہ سردی ہو یا گرمی مریض نزلہ کو دن کے وقت سونا، سر پر تیل ملنا اور ہر وقت معدہ کو پُر رکھنا مضر ہے۔ نزلہ و زکام کی حالت میں جماع سے پرہیز کرنا چاہیے، فاقہ مفید ہے ۔

میری معالجاتی زندگی کا ایک عجیب واقعہ

میری سہیلی ریحانہ کو پیچش ہوئی۔ دو تین روز اسپغول کی بھوسی، کچی پکی سونف اور ہڑوں کے سفوف پر گزارے۔ جب خون آنے اور مروڑ میں اضافہ ہوتا ہی چلا گیا تو حکیم صاحب کے مشورے سے روغن بید انجیر دیا گیا اور کئی دن تک ریشہ خطمی اور مروڑ پھلی والا نسخہ بہت سی ردوبدل کے ساتھ استعمال میں آیا، لیکن "مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی"۔ جب دس روز اسی طرح گزر گئے اور اچھی خاصی بھاری بھرکم خاتون سمٹ سمٹا کر چارپائی سے لگنے کے قریب ہو گئی تو تیمارداروں کو مرادآباد لے جانے کی سوجھی۔ ایک بڑے ڈاکٹر نے امیبک ڈسنٹری یعنی جرثومی پیچش تجویز فرمائی۔ کیسٹر آئل ایملشن، بسمتھ، ہلوکر ٹیبا، بارما سیبازول، انٹروائی فارم اور سلفاگیونا ڈین ایک ہفتے میں نہ جانے کتنے استعمال ہو گئے لیکن مرض اپنی جگہ تھا۔ اب مریضہ کو رفع حاجت کے لیے بھی آنے جانے میں تکلف ہونے لگا۔ پھر ایمٹین کے انجکشن شروع ہو گئے۔ دس انجکشنوں کے بعد اگرچہ اصل مرض میں کافی تخفیف ہو گئی لیکن متلی شروع ہو گئی اور قلبی دورے پڑنے لگے۔ یہ دونوں شکایات اس حد تک بڑھیں کہ لینے کے دینے پڑ گئے۔ جوں توں کر کے ان حالات پر قابو پایا گیا اور ڈاکٹروں کے ایک مختصر بورڈ نے آریومائی سین کے انجکشن بطور آخری علاج کے تجویز کیے۔ ان کا مقررہ کورس پورا ہو جانے پر خاطر خواہ نتیجہ کا انتظار کیا جا رہا تھا کہ اچانک خالص خون کٹنا شروع ہو گیا۔ چار و ناچار مریضہ کو واپس لانا پڑا، میں مزاج پرسی کے لیے گئی۔ اب سچ مچ میری سہیلی صاحب فراش تھی۔ وہ مجھے دیکھ کر رونے لگی اور میرا بھی دل بھر آیا۔ میں نے دولہا بھائی کے سامنے یہ تجویز پیش کی کہ مریضہ کو لکھنؤ لے جایا جائے۔ وہ اس شرط پر لے جانے کے لیے رضامند ہو گئے کہ میں اپنی عزیز بہن اور شفیق سہیلی کے ساتھ تیمارداری کے لیے چلوں۔ میں ریحانہ کے حالات سے اس درجہ متاثر تھی کہ بے سوچے سمجھے رات کی گاڑی سے ہمراہ چلنے کا وعدہ کر کے گھر واپس آ گئی اور سفر کی تیاری میں مصروف ہو گئی۔ سفر خاصہ طویل تھا اور ہمیں پوری رات جاگ کر گزارنی تھی۔ میں نے اپنے اسباب سفر میں ریحانہ کے لیے صرف ایک ہی چیز رکھی تھی "دوا الشفا کی ٹکیاں"، جو دادی اماں کے انتقال کے بعد سے اب تک میرے پاس محفوظ تھیں۔ یہ ٹکیاں پاگل پن کی مشہور دوا ہیں۔ میرا یہ مشاہدہ تھا کہ دادی اماں کو ان کو کھلانے سے گہری نیند آ جاتی تھی اور میں نے ان کو اسی خیال سے اپنے ساتھ رکھا تھا کہ شاید ان کی مدد سے ریحانہ کو بیداری کی تکلیف سے بچایا جا سکے۔ رات کو نو بجے ٹرین کی روانگی کے وقت میں نے یہ دو ٹکیاں مریضہ کو پانی کے ساتھ کھلا دیں اور خود ایک کتاب پڑھنے میں مصروف ہو گئی۔ صبح لکھنؤ پہنچ کر انڈین ہوٹل میں قیام کیا۔ ضروریات سے فارغ ہو کر دولہا بھائی میڈیکل کالج میں کمرے کا انتظام کرنے گئے۔ میں نے ناشتہ کیا اور ریحانہ کو پھر ایک پیالی دودھ کے ساتھ دو ٹکیاں کھلا دیں۔ دولہا بھائی صبح کے گئے شام کو چار بجے لوٹے۔ اسپتال میں کمرہ نہ ملنے کی وجہ سے پریشان اور مغموم تھے۔ شام کے وقت پھر اس فکر میں نکلے کہ اسپتال میں داخلہ کے لیے کوئی سفارش حاصل کریں۔ رات کو گیارہ بجے واپس ہوئے تو ناکامی ساتھ تھی۔ اگلے دن علی الصباح انھوں نے کہا کہ اسپتال میں داخلہ کا کوئی انتظام نہیں، اس لیے میں چاہتا ہوں کہ جگہ خالی ہونے تک کسی پرائیویٹ ڈاکٹر سے رجوع کیا جائے۔

ریحانہ بولی "سمجھ میں نہیں آتا کہ کس کام کے لیے اسپتال میں داخلہ اور ڈاکٹر کی ضرورت ہے۔ میں خدا کے فضل سے بالکل تندرست ہوں۔ گھر چلو۔ میں چھ ٹکیاں کھا چکی ہوں، چار باقی ہیں۔ اگر یہاں مل جائیں تو اور لے لو اور گھر چلو۔ آج ہی چلو، بلکہ ابھی چلو۔" وہ مسکرا رہی تھی۔ پیاس بھائی تصویر حیرت بنے کرسی پر بیٹھے تھے۔ میں اپنی جگہ حیران اور ملائیں بیٹھی سوچ رہی تھی کہ خواب دیکھ رہی ہوں۔ لیکن ایک دم چونک کر مجھے زور سے کہنا پڑا "ہاں ہاں" "سچ تو کہتی ہے ریحانہ، اس نے" پرسوں سے اب تک ایک مرتبہ بھی تو پاٹ پر بیٹھنے کے لیے نہیں کہا۔ اور حقیقتاً ہم اسی دن لکھنؤ سے روانہ ہو کر اگلے روز صبح اپنے گھر آ گئے۔ ریحانہ اچھی تھی اور اب تک اچھی ہے۔ لیکن میرے لیے یہ مسئلہ اب تک لاینحل بنا ہوا ہے کہ "دوا الشفا" کن حالات میں اور کس حد تک پیچش کی دوا بن سکتی ہے۔

حمیدہ خاتون طبیہ، نینی تال

میری مریضانہ زندگی کا ایک عجیب واقعہ

جنوری کی شروع تاریخیں تھیں میری بائیں آنکھ کی پلک پر اندر کی جانب ایک چھوٹا سا ددوڑا نمودار ہوا۔ یہاں اسی قسم کے ددوڑے یا پھنسی کو جو آنکھ کی پلک میں ہوتی ہے، انجنی یا گہنجی یا آسی کی پھنسی کہتے ہیں۔ اس پھنسی کا علاج صرف پھٹکری ہے یعنی پھٹکری پانی میں گھسکر اس کا صندل پلک پر لگایا جاتا ہے۔ اس صندل کے دو تین وقت کے استعمال سے ہی پھنسی خود بخود زائل ہو جاتی ہے۔ چنانچہ جب مجھے بھی یہ شکایت ہوئی تو یہی صندل لیپ استعمال کیا گیا لیکن اس کا استعمال دو تین دن کرنے پر بھی کچھ افاقہ نہ ہوا بلکہ اس عرصے میں آنکھ کی دونوں پلکیں سوج گئیں چونکہ یہ پھنسی اوپر کی پلک پر آنکھ کے کونے اور ناک کے بازو میں تھی اس لیے اوپر کی پلک بہت سوج گئی تھی۔ میں نے تیسرے دن رات کو ہمدرد کا سرمہ کحل الجواہر جو گھر میں موجود تھا، آنکھ میں لگایا۔ صبح اٹھ کر جو آئینہ دیکھا تو ورم کی زیادتی کے ساتھ ساتھ آنکھ بھی سرخ تھی اور آنکھوں میں پانی آ رہا تھا اس لیے ہاتھ منہ دھونے کے بعد اسی نے آنکھ میں انگریزی دوا "پیلین آئنٹ منٹ" لگادی۔ یہ دوا استعمال سے آنکھ سے رطوبت خارج ہوتی رہی۔ یہ سوچکر کہ یہ دوا رطوبت کو خارج کر کے سوجن اور پھنسی کو تحلیل کر دے گی اسی کو تین دن تک برابر استعمال کرتی رہی لیکن "مرض بڑھتا گیا جوں جوں دوا کی"۔ اب سوجن [illegible] یہ پھنسی اتنی بڑھ گئی تھی کہ ایسا محسوس ہوتا تھا کہ پلک پر [illegible] رکھدی گئی ہو اور اسکی شکل بڑھتے بڑھتے ایک بیر کے [illegible] میں نکلا [illegible] آنکھ کے کونے اور ناک کے بازو کا حصہ اتنا بدنما معلوم [illegible] مجھے اس کی تکلیف سے زیادہ اپنی شکل کی بدنمائی کی فکر ہو گئی۔ یہ انگریزی دوا دو تین دن تک استعمال کی گئی مگر فائدے کے بجائے سرخی میں ترقی ہی ہوئی ورم کے تحلیل ہونے کے لیے گرم گرم پکے ہوئے چاول پوٹلی میں باندھ کر سنکائی بھی کی۔ میری بزرگ ممانی صاحبہ نے یہ مشورہ دیا کہ گل عباسی کے پتے کو ارنڈی کا تیل لگا کر آگ کی بھاپ پر گرم کر کے پلک پر رکھ دیں اور آٹھ دس گھنٹے لگا رہنے دیں۔ رات کو یہ عمل کیا گیا۔ اس پتے کے لگانے سے جو سخت تکلیف ہوئی اسے بیان نہیں کیا جا سکتا۔ کمبخی تو اس غضب کی ہوئی کہ اگر آنکھ کی بجائے یہ بلا کسی اور جگہ ہوتی تو میں ضرور نوچ ڈالتی۔ صبح کو اٹھ کر میں نے آئینہ دیکھا تو سوجن پچاس فی صدی کم ہو گئی تھی اور ددوڑے کے منہ بھی ہو گیا تھا۔ اس میں سے پیپ بھی صاف دکھائی دے رہی تھی۔ ناشتے کے بعد پھر ایک تازہ پتہ کو پلک پر لگا دیا گیا اور میں نے خود ہی کچھ سوچ کر اپنی آنکھ پر پٹی بھی باندھ لی تاکہ آنکھ کو آرام ملے۔ جب شام کو چار بجے تو آنکھ پر باندھی ہوئی روئی ٹھنڈی اور بھیگی ہوئی محسوس ہوئی تو میں نے پٹی کھول دی۔ دیکھا تو الٹے سب پیپ میں لت پت ہے لیکن اس بیر نما گٹھلی کا حجم بدستور ویسا ہی ہے۔ پیپ کو صاف کر کے پھر یہی عمل دہرایا گیا۔ رات کو آٹھ بجے پھر پٹی کھول کر دوسرا پتا استعمال کیا، کیوں کہ پیپ نکلکر روئی پھر بھیگ گئی تھی۔ دوسرے دن صبح اٹھ کر آ[illegible]

[illegible] کے بیج کے برابر گٹھلی سی رہ گئی تھی اور اوپر کی پلک کا حصہ ایک ہفتے تک متورم رہنے سے کچھ برا ہی نظر آ رہا تھا پلک پر نشان بھی صاف دکھائی دیتا تھا۔ میں نے اسے یونہی چھوڑ دیا اور ایک مہینے کے بعد پھر یہ لوٹ آئی۔ اس گٹھلی میں درد بھی ہونے لگا اور ہلکی سی سوجن بھی ہو گئی۔ لیکن گزشتہ بار کی طرح تکلیف اور سوجن نہیں تھی۔ اس وقت میں اپنے جسمانی علاج کے سلسلے میں ہسپتال جایا کرتی تھی۔ وہاں میری پلک پر اس پھنسی کو دیکھ کر مس ڈاکٹر نے سلفر آئنٹ منٹ لگا دیا اور ہر روز رات کو "کورڈ یلو آئی آئنٹ منٹ" استعمال کرنے کا مشورہ دیا، لیکن گھر آ کے میں نے یہ دوا استعمال نہیں کی بلکہ وہی گل عباسی کا پتا آنکھ پر باندھ دیا۔ دوسرے دن تھوڑی سی پیپ نکلی اور جو درد وغیرہ تھا، وہ بھی کم ہو گیا۔ اس کے دو تین بار کے استعمال سے نہ صرف پلک اچھی ہو گئی بلکہ نہ بائیں آنکھ چھوٹی رہی اور نہ وہ لیموں کے بیج جیسی گٹھلی ہی رہی۔ اب خدا کے فضل سے میری آنکھ بالکل اچھی ہے اور پھنسی کا نشان بھی باقی نہیں رہا۔

(اختر بانو۔ بلہاری)

میری طبی زندگی کیسے شروع ہوئی

جے - میرین سمز

میرین سمز ۱۸۸۳ - ۱۸۱۳ء نے جیفرسن میڈیکل اسکول فلاڈلفیا سے ۱۸۴۵ء میں طب کی ڈگری حاصل کی۔ آپ امراض نسواں کے ماہر معالج سمجھے جاتے تھے۔ نیویارک سٹی میں ومنز ہاسپٹل (عورتوں کا اسپتال) انھی کا قائم کیا ہوا ہے، جسے کامیاب بنانے میں آپ نے یقیناً بڑی محنت اور جانفشانی سے کام کیا تھا۔ ڈاکٹر سمز کو یورپ اور امریکا میں بہت سے اعزازات ملے۔

ادارہ

مجھ سے اکثر پوچھا جاتا ہے کہ میں نے ڈاکٹری کیوں پڑھی۔ اس سوال کے جواب میں میں بلاپس و پیش یہ کہہ سکتا ہوں کہ بچپن میں میرے اندر ایسی کوئی بات نہیں تھی جس سے کسی کو یہ خیال ہوتا کہ بڑا ہو کر میں ڈاکٹر بنوں گا۔ بہر حال میں ڈاکٹر بن گیا اور اس پیشہ سے میں مطمئن ہوں۔

اس زمانے میں تعلیم یافتہ نوجوانوں کے لیے صرف چند راستے ہوا کرتے تھے۔ کوئی ڈگری حاصل کرنے کے بعد وکیل بن جاتا تھا، کوئی پادری اور کوئی طب کے پیشے میں چلا جاتا تھا۔

کالج میں تعلیم مکمل کر لینے کے بعد میں نے محسوس کیا کہ وکالت کرنا میرے بس کا نہیں۔ وزیر میں نہیں بن سکتا اور کسی تاجر کا کلرک بننے سے اپنے خاندان کی توہین ہوگی۔ اس لیے میرے سامنے صرف ایک راستہ تھا وہ یہ کہ ڈاکٹری پڑھوں۔

میرے والد کچھ اور ہی سوچ رہے تھے۔ ایک روز انھوں نے مجھ سے کہا: "میں سمجھتا ہوں کہ تم اچھے وکیل بن سکتے ہو، اس لیے کیوں نہیں مسٹر ہاورڈ کے پاس جا کر ان سے مشورہ کرتے؟" مجھے کہنا پڑا: "ابا! میری باتوں سے آپ مایوس ہوں گے۔ میں جانتا ہوں کہ آپ شروع سے ہی مجھے وکیل بنانے کے خواہش مند ہیں لیکن وکالت کے لیے میں اپنے آپ کو ناموزوں محسوس کرتا ہوں۔ میرے اندر ایک اچھا وکیل بننے کی صلاحیتیں نہیں ہیں اور اس لیے میں مسٹر ہاورڈ کے پاس نہیں جا سکتا۔" والد بگڑ کر بولے "تو تم کیا کرنا چاہتے ہو۔ کچھ مجھے بھی تو معلوم ہو۔"

میں نے ان سے کہا "اگر میں نے کالج میں تعلیم نہ پائی ہوتی تو میں مسٹر اسٹرنگ فیلو کی تین سو ڈالر سالانہ کی پیش کش قبول کر لیتا اور دو سال پہلے ہی ان کے اسٹور میں کلرک ہو گیا ہوتا اور اس وقت تک مجھے پانچ سو ڈالر سالانہ کی یافت ہوتی۔ لیکن کالج میں پڑھ لینے کے بعد یہ سوچنے لگا ہوں کہ کیوں نہ کوئی اچھا پیشہ اختیار کیا جائے اور اچھے پیشے کے لیے مجھے طب نظر آتی ہے۔ آپ کا کیا خیال ہے؟" میری باتوں کا والد پر اثر ہوا اور وہ بولے: "میرے بیٹے مجھے اس بات کا اعتراف ہے کہ میں تمھیں مایوسیوں میں مبتلا کرتا رہا اور اگر مجھے یہ معلوم ہوتا تو میں تمھیں کبھی کالج میں پڑھنے کے لیے نہ بھیجتا۔"

میں نے جواب دیا "میں خود بھی ایسا کرنا نہیں چاہتا کیونکہ میں جانتا تھا کہ میرے تعلیمی اخراجات آپ کو پریشان کر دیں گے اور اب حقیقت یہ ہے کہ آپ سے زیادہ میں پریشان ہوں کہ کیا کروں۔ اگر مجھے کوئی پیشہ ہی اختیار کرنا ہے تو میرے لیے صرف ڈاکٹری موزوں ہو سکتی ہے۔"

والد بولے "بہر حال اگر تم یہی کرنا چاہتے ہو تو میں تمھیں روک نہیں سکتا لیکن یہ ایک ایسا پیشہ ہے جس کے لیے میرے دل میں بے انتہا نفرت ہے۔ اس میں علم و سائنس کی کوئی بات مجھے نظر نہیں آتی نہ اس میں عزت ہی ملتی ہے۔ کچھ عجیب سا کام معلوم ہوتا ہے۔ میں اس بات کا تصور بھی نہیں کر سکتا کہ میرا بیٹا ایک ہاتھ میں گولیوں کا ایک ڈبہ اور دوسرے ہاتھ میں ایک چھڑی لے کر گھر گھر جائے اور طرح طرح کے مریضوں کو دوا تقسیم کرتا پھرے!"

اتنا کہہ چکنے کے بعد انھوں نے مجھے یہ مشورہ بھی دیا کہ "اگر تمھاری یہی مرضی ہے تو پھر ڈاکٹر چرچل جونز سے جا کر ملو اور ان سے اپنی تعلیم کے بارے میں دریافت کرو۔"

دوسرے دن صبح میں نے بڑا سکون محسوس کیا کیونکہ والد کو ہی رضامند کرنا میرے لیے سب سے کٹھن مسئلہ تھا اور اس میں میں کامیاب ہو چکا تھا۔ میں نے ڈاکٹر جونز سے طبی درس حاصل کرنا شروع کر دیا۔ وہ بہت قابل آدمی تھے۔ ان کے علاقہ کے لوگ ان کی قابلیت کی وجہ سے ان کی بڑی عزت کرتے تھے۔ لیکن ان میں ایک خرابی بھی اور وہ یہ کہ وہ شراب پیتے تھے اور نشہ کی حالت میں عموماً بہک جایا کرتے تھے۔ اس کے علاوہ ان کے پاس صرف چند کتابیں تھیں جو نہ ہونے کے برابر تھیں۔

بہرحال میں نے ان کا پیچھا نہیں چھوڑا کیونکہ وہ ایک ماہر سرجن تھے اور میں سرجری کی تمام باتیں ان سے سیکھ لینا چاہتا تھا۔ ان کی سرجری کو دیکھ کر میرے اندر بھی سرجن بننے کی خواہش شدید ہوتی گئی اور میں نے فیصلہ کرلیا کہ ڈاکٹری کی تعلیم مکمل کرنے کے بعد میں ضرور سرجن بنوں گا۔

اس دن میں بہت خوش تھا۔ جب ڈاکٹر سرجیل جونز کا مطب چھوڑ کر میں طبی لکچر سننے کے لیے جانے لگا۔

(۲)

(ایورٹس اے۔ گریہم)

ایورٹس اے۔ گریہم نے جو ۱۸۸۳ء میں پیدا ہوئے رَش میڈیکل کالج سے طب کی ڈگری حاصل کی اور فوراً ہی سرجری کرنے لگے۔ آج بھی ڈاکٹر موصوف سینہ کا آپریشن کرنے کے ماہر سمجھے جاتے ہیں اور اپنی اسی قابلیت پر وہ بہت سے انعامات اور تمغے حاصل کرچکے ہیں۔ ڈاکٹر گریہم نے بہت سے مشہور مقالے بھی لکھے ہیں۔ (ادارہ)

میرے لیے یہ بتانا تو مشکل ہے کہ کس چیز نے مجھے پیشۂ طب کی طرف رغبت دلائی۔ لیکن میرے خیال میں میں اپنے باپ سے بہت زیادہ متاثر تھا جو ایک مشہور ڈاکٹر کی حیثیت سے شکاگو میں پریکٹس کرتے تھے۔

مجھے ایسی کوئی بات یاد نہیں کہ جس نے میرے مستقبل کا رُخ بدلنے میں کوئی اہم رول ادا کیا ہو لیکن اتنا ضرور کہہ سکتا ہوں کہ شروع سے اپنے متعلق میرا یہ خیال تھا کہ بڑا ہو کر میں ڈاکٹر بنوں گا۔ میرے والدین بھی یہی سوچتے تھے لیکن انھوں نے کبھی مجھ پر کسی قسم کا زور نہیں ڈالا۔ جب میں سات آٹھ سال کا تھا تو یاد آتا ہے کہ لوگوں کے پوچھنے پر کہ "تم کیا بنوگے؟" میں سنجیدہ بن کر یہ جواب دیتا تھا کہ "ڈاکٹر بنوں گا"۔

جب میں کالج میں پہنچا تو اپنے متعلق مجھے یقین ہوگیا تھا کہ میں ڈاکٹر بننے والا ہوں۔ میں نے پرنسٹن کالج میں داخلہ لیکر پری میڈیکل کورس پاس کیا۔ اسی زمانے میں میرا ایک ہم جماعت ایلن وھیپل بھی یہی کورس پڑھ رہا تھا اور ہم دونوں اتنے گہرے دوست بنے کہ اب تک ایک دوسرے کے دوست ہیں۔

وھیپل تعلیم مکمل کرنیکے بعد کولمبیا یونیورسٹی (نیویارک) میں سرجری کے پروفیسر ہوگئے اور میں سرجری میں پریکٹس کرتا ہوں۔

(۳)

(ڈاکٹر ایلس ہملٹن)

ایلس ہملٹن جو ۱۸۶۹ء میں پیدا ہوئیں صنعتی طب کے میدان میں پہلی ڈاکٹر کی حیثیت سے کافی شہرت حاصل کی۔ موصوفہ نے اپنی زندگی خود بنائی۔ مچیگن یونیورسٹی سے انھوں نے طب کی ڈگری حاصل کی اور اس کے بعد جرمنی جاکر علم الجراثیم کا کورس پڑھا۔ وہاں سے واپس آکر انھوں نے شکاگو (امریکا) میں پریکٹس کی جہاں وہ بہت کامیاب رہیں صنعتی طب میں وہ اتنی مشہور ہوئیں کہ ہارورڈ یونیورسٹی نے انھیں یہی مضمون پڑھانے کے لیے ملازمت پیش کی جبکہ اس زمانے میں اس یونیورسٹی میں طالبات کا داخلہ ممنوع تھا۔

ڈاکٹری۔ ایڈتھ نے اپنے لیے ٹیچری کی لائن منتخب کی، اور میں نے ڈاکٹری پڑھنے کا فیصلہ کیا، اس لیے نہیں کہ مجھے سائنس سے کوئی دلچسپی تھی بلکہ اس لیے کہ اس پیشہ میں انسان بالکل آزاد ہوتا ہے۔ وہ کہیں بھی جاکر پریکٹس کرسکتا ہے، اور اس کے سر پر کسی مالک یا افسر کا بوجھ نہیں ہوتا جیسا کہ ٹیچروں اور نرسوں وغیرہ پر ہوا کرتا ہے۔ اس کے علاوہ اس پیشے میں طرح طرح کے لوگوں سے سابقہ پڑتا ہے اور انسانی زندگی کا مطالعہ کرنے کا بھی موقع ملتا ہے۔

چناں چہ میں نے ایک ہائی اسکول ٹیچر سے طبیعات اور کیمسٹری پڑھ کر ایک بہت ہی معمولی میڈیکل اسکول میں داخلہ لے لیا جس کی حالت اس وقت جاکر درست ہوئی جب امریکن میڈیکل ایسوسی ایشن نے طب پڑھانے کے طریقوں میں اصلاح کرنے کا فیصلہ کیا۔ میری دلچسپی دیکھ کر والد نے ایک سال بعد میرا داخلہ ایک دوسرے اچھے میڈیکل اسکول میں کرادیا، جہاں میں نے بڑی محنت سے پورا کورس پڑھا۔

(ڈاکٹر ایلس ہملٹن)

سناء

سنا کا پودا سندھ، گجرات اور جنوبی ہند میں عام ہے اور شمال مغربی پاکستان، بمبئی اور مدراس کے اضلاع میں اس کی کاشت کی جاتی ہے۔

بالخصوص اس کے پتے دوائۃً استعمال کیے جاتے ہیں۔

خواص و استعمال: پتے، جوشاندے، خیساندے، سفوف اور معجون کی شکل میں استعمال کیے جاتے ہیں۔ تمام مسہلات میں سب سے زیادہ سنا ہی کا استعمال کیا جاتا ہے۔ مقدار خوراک کے لحاظ سے برگ سنا ملین یا تیز مسہل اثر رکھتے ہیں۔ معمولی مقدار خوراک نصف تا ۲ ڈرام ہے۔ زیادہ مقداروں میں سنا سے مروڑ ہو جاتا ہے۔ عام طور پر برگ سنا کا خیساندہ دیا جاتا ہے۔ تقریباً ایک درجن پتوں کو دو اونس گرم پانی میں رات بھر بھگو کر علی الصباح اس کا خیساندہ نہار منہ پلایا جاتا ہے۔ بہترین ترکیب یہ ہے کہ برگ سنا، دو اونس زنجبیل (سونٹھ) کا سفوف ایک ڈرام، بیس اونس گرم پانی میں بھگو کر اس آمیزہ کو پندرہ منٹ تک ڈھکا ہوا رکھ دیا جائے۔ پھر یہ خیساندہ گرم دودھ اور شکر ملا کر پی لیا جائے۔ سنا، ایک کارگر اور بے خطر مسہل ہے جسے بچے، بوڑھے اور کمزور عورتیں سب ہی استعمال کر سکتے ہیں۔ قبض، بیت گٹھیا اور وجع المفاصل میں سنا بہت مفید ہے۔ اسے کرم امعا کو مارنے کے لیے اور جگر کو تحریک پہنچانے کے لیے بھی استعمال کر سکتے ہیں مگر چونکہ برگ سنا سے خفیف متلی اور مروڑ پیدا ہو جانے کا احتمال ہوتا ہے لہٰذا اسے مفرح اور خوشبودار اجزا کے ساتھ ملا کر استعمال کرنا مناسب ہے۔ آنتوں کی التہابی حالتوں میں نیز بخار، بواسیر، کثرت طمث، سقوط رحم، سقوط مبرز (کانچ) وغیرہ عوارض میں اور دوران حمل میں سنا کا استعمال نامناسب ہے۔ بیرونی طور پر سنا کے پتے بعض جلدی امراض کے لیے استعمال کیے جاتے ہیں۔ سنا کے پتوں کے سفوف کو سرکہ میں گھول کر ماؤف جلد پر لگایا جاتا ہے۔ سنا کا ضماد چہرے کے داؤں، مہاسوں وغیرہ کے لیے بھی مفید ہوتا ہے۔

سنا کی پھلیاں بھی شدید مسہل خواص رکھتی ہیں مگر ان کا فعل برگ سنا کے مقابلے میں زیادہ تدریجی اور زیادہ ہلکا ہوتا ہے۔ بہتر یہ ہے کہ پھلیوں کا خیساندہ ٹھنڈے پانی سے بنایا جائے۔ بالغ شخص کے لیے ۳ تا ۶ پھلیاں کافی ہیں۔ اگر یہ خیساندہ چند روز باقاعدگی کے ساتھ رات کو سوتے وقت پی لیا جائے تو یہ قبض کی حالت میں معمولی اجابت لانے کے لیے سہولت بخش چیز ہے۔

بیرونی استعمال کے لیے تخم سنا اور تخم املتاس کے سفوف کا بھی

دہی کے ساتھ تیار کیا ہوا مرہم داد کے لیے ایک مفید دوا ہے۔ اس کے پتے، پھلی اور جڑ کی چھال دوائۃً استعمال ہوتے ہیں۔

خواص و استعمال، پتے ملین ہوتے ہیں مگر انہیں زیادہ تر بیرونی طور پر سرخی و منعم اثر کے لیے استعمال کیا جاتا ہے۔ تازہ نوعمر پتوں کا رس یا لگدی داد کے لیے بھلاوہ کے استعمال سے پیدا شدہ خراش و سوزش کو رفع کرنے کے لیے اور استسقائی اورام میں افاقہ کے لیے استعمال کی جاتی ہے۔ خضرہ یعنی سردی کی وجہ سے پیدا شدہ جلدی ورم (ہاتھ پاؤں، ہونٹوں کا پھٹنا وغیرہ) میں پتوں کی پلٹس لگائی جاتی ہے۔ وجع المفاصل اور لقوہ

ہو، ہاؤں حصہ ... [illegible]

جاتا ہے ... اس پودے کی مقدار ایک اونس سے دو اونس تک ضروری ہے لیکن اتنی زیادہ مقدار دینے سے ممکن ہے کہ متلی، درد شکم اور ریحیت پیدا ہو جائے۔ اس خرابی کو رفع کرنے کے لیے گودے کے ساتھ اکثر دیگر دوائیں (مثلاً سنا وغیرہ) ملا کر ایک خوش گوار معجون بنائی جاتی ہے۔ صفراوی دبیت رفع کرنے کے لیے گودے کے ساتھ املی ملا دی جاتی ہے۔ گودے کی معجون ذیابیطس میں بھی دی جاتی ہے۔ گلقند کے اجزا میں بھی املتاس کا گودا شامل ہوتا ہے۔ یہ گلقند ایک بارد ملین ہے جسے نازک مزاج عورتیں بھی استعمال کر سکتی ہیں۔

بیرونی طور پر املتاس کے گودے کا ضماد ریحی قولنج کی حالت میں بچوں میں اجابت لانے کے لیے ان کی ناف کے گرد لگا دیا جاتا ہے۔ متورم نقرسی یا روماتزمی جوڑوں وغیرہ پر بھی گودے کا ضماد لگایا جاتا ہے۔

تخم املتاس بھی تیز مسہل خواص رکھتے ہیں۔

املتاس کی جڑ مقوی، دافع تپ اور شدید مسہل خواص رکھتی ہے۔

پوست بیخ کا الکحلی خلاصہ سیاہ بولی تپ میں بھی استعمال کیا جا سکتا ہے۔ (اس خلاصہ کے بدل کے طور پر جو Cassia - Marcama سے تیار کیا جاتا ہے)۔

معالج ایک شہری کی حیثیت سے

بقراط کے زمانے سے یہ بحث چلی آرہی ہے کہ کیا ایک معالج کو اپنے مریض کی باتیں راز میں رکھنی چاہییں۔ کیا ایسے معاملات میں اسے خاموش رہنا چاہیے اور اگر وہ اپنے مریض کی باتیں راز میں رکھتا ہے تو کہاں سے دوسروں کی زندگیوں یا نظامِ حکومت کو نقصان تو نہیں پہنچ سکتا۔ اکثر اس کے معالجانہ اور شہری فرائض میں تصادم ہوتا رہتا ہے۔

اس سلسلے میں بقراط کا ایک عہدنامہ قابلِ ذکر ہے کہ "ایسی باتوں پر جو دوسروں کو بتانے کے قابل نہ ہوں اور خواہ وہ میرے معالجانہ پیشے سے تعلق رکھتی ہوں یا میں نے انھیں سُنا اور دیکھا ہو، خاموش رہنا ہی پسند کروں گا۔"

یہ عہدنامہ یقیناً وضاحت طلب ہے اور اس پر دوسروں کی رائے لینا دلچسپی سے خالی نہ ہوگا۔ عالمی طبی ایسوسی ایشن کے بین الاقوامی پیشہ ورانہ اخلاق میں درج ہے، "ایک معالج کو اپنے مریض کی ایسی باتوں کو انتہائی راز رکھنا پڑتا ہے جو اس نے دورانِ علاج میں دیکھی ہوں یا جنھیں مریض نے انتہائی اعتماد کے ساتھ اسے بتائی ہوں۔" اس میں بلاشک و شبہ کافی وضاحت پائی جاتی ہے۔

برٹش میڈیکل ایسوسی ایشن کا نقطۂ نظر اس معاملے میں زیادہ سخت ہے۔ اس کا کہنا ہے کہ "ایک معالج اپنے مریض کی اجازت کے بغیر اپنے تئیں اس کے راز کی کوئی بات ظاہر نہیں کر سکتا (اس سے مراد ہے، مجرمانہ اسقاطِ حمل، جنسی امراض مثلاً سوزاک و آتشک، خودکشی کرنے کی کوشش اور خفیہ پیدائش) اور نہ حکومت کو اس کا اختیار ہے کہ وہ کسی شخص کے بارے میں ایسی معلومات حاصل کرے بشرطیکہ متعدی بیماریوں میں قانون اس کے لیے مجبور نہ کردے۔"

۱۹۵۴ء میں ایک برطانوی معالج ڈاکٹر ای۔ سی ڈاسن نے اس سوال پر ایک اوسط درجے کے آدمی کی رائے معلوم کرنے کے لیے سو معالجوں اور سو عام لوگوں کے پاس جنھیں انھوں نے بس یوں ہی منتخب کرلیا تھا، ایک مختصر سا سوال نامہ بھیجا جس میں انسانی زندگی، صحتِ عامہ اور لوگوں کی جائداد سے متعلق مندرجہ ذیل چار نہایت پیچیدہ سوالات تھے:۔

سوال ۱:۔ ایک معالج کسی پسنجر ٹرین کے ڈرائیور کو مرگی کا مریض سمجھتا ہے لیکن مریض اس کے تمام مشوروں پر عمل کرنے سے انکار کرتے ہوئے ٹرین چلانے کی ضد کرتا ہے۔ کیا ایسی صورت میں اس معالج پر یہ ذمہ داری عائد ہوتی ہے کہ وہ اپنے پیشہ ورانہ اخلاق کو نظرانداز کرکے پولیس کو مطلع کردے؟

سوال ۲:۔ ایک معالج اسقاطِ حمل کی کسی مریضہ کا علاج کرتا ہے جہاں اسے یہ معلوم ہوجاتا ہے کہ حمل مجرمانہ طور پر گرایا گیا۔ اور اس کے علاوہ اسے حمل گرانے والے کا نام اور پتہ بھی معلوم ہوجاتا ہے لیکن مریضہ اس سے درخواست کرتی ہے کہ وہ اس معاملہ کو راز میں رکھے۔ کیا ایسی صورت میں اس معاملہ کو قانون کے علم میں لانا چاہیے؟

سوال ۳:۔ ایک معالج کسی مزدور کے ہرنیا (آنت گرنا) کا علاج کرتا ہے۔ بعد میں اسی مزدور کو کسی حادثہ میں چوٹ لگتی ہے اور وہ مالکان پر ہرنیا کا دعویٰ کرکے ان سے تلافی کا مطالبہ کرتا ہے جس کے متعلق اس معالج کو یہ معلوم رہتا ہے کہ ہرنیا کی شکایت پہلے سے تھی اور کارخانہ کے حادثہ سے اس کا کوئی تعلق نہیں۔ کیا اسے مالکان کو یہ راز بتا دینا چاہیے؟

سوال ۴:۔ کسی مریض کا علاج کرنے کے دوران ایک معالج کو اس کے گھر میں وہ ہیرے جواہرات اتفاق سے نظر آجاتے جن کے چوری ہوجانے کی خبر اس نے اخبار میں پڑھی تھی اور جو ہو بہو ویسے ہی معلوم ہوتے ہیں جن کی تفصیلات اس خبر میں درج تھیں۔ کیا اسے پولیس کو اس کی اطلاع کر دینی چاہیے؟

موصولہ جوابات کا جب تجزیہ کیا گیا تو وہ اس طرح تھے:۔

	ہاں	نہیں
سوال ۱ (مرگی)		
معالجین	۸۴	۱۲
عام لوگ	۸۲	۱۵
سوال ۲ اسقاطِ حمل		
معالجین	۵۱	۴۷
عام لوگ	۵۵	۳۹

سوال ۳ (ہرنیا)	ہاں	نہیں
معالجین	۳۴	۶۴
عام لوگ	۴۵	۴۸
سوال ۴ (جواہرات)		
معالجین	۳۴	۶۴
عام لوگ	۴۷	۴۹

آپ محسوس کریں گے کہ ان جوابات میں کتنا دلچسپ اختلاف ہے۔ اور ان سوالات پر جواب دینے والوں نے پیشہ ورانہ نقطہ نظر نہیں بلکہ اخلاقی نقطہ نظر سے غور کیا۔ اسّی فیصدی معالجین کی رائے یہ تھی کہ انجن ڈرائیو کی بیماری کی اطلاع اس کی مرضی کے خلاف پولیس کو کر دینی چاہیے۔ تقریباً نصف تعداد نے حمل گرانے والے کی شکایت پولیس سے کر دینے کی حمایت کی اور تقریباً ایک تہائی لوگوں نے ہرنیا اور جواہرات کے معاملہ میں کارروائی کرنے کی تائید کی۔

ان اعداد و شمار سے یہ بھی ظاہر ہوتا ہے کہ عموماً ایک طبیب صرف اس حالت میں راز افشا کرنے کے لیے مجبور ہو جاتا ہے جب اسے دوسروں کی زندگیاں یا صحت خطرے میں نظر آتی ہے اور جب اسے بہ حیثیت شہری کے حکومت کو کچھ بتانا پڑتا ہے تو وہ راز کو برقرار رکھتا ہے کیونکہ نقاد ممکن ہے اس اصول میں کوئی کمزوری محسوس کریں اور یہ رائے قائم کرنے کی کوشش کریں کہ راز کو کھولنے یا برقرار رکھنے کا تعلق "ضرورت" سے ہوتا ہے۔

بہرحال اس معاملہ میں بہت کچھ کہا جا سکتا ہے اور ایک معالج کے قانونی اور شہری فرائض کی بحث کو الجھانے کی اب بھی کافی گنجائش نظر آتی ہے لیکن پھر بھی اس پوری بحث کو مختصراً یوں بیان کیا جا سکتا ہے:- (۱) ایک معالج کا یہ فرض ہے کہ وہ کسی کے جرم یا فریب کو نظر انداز نہ کرے لیکن ساتھ ہی ساتھ وہ اپنے ساتھ دوسروں کے اعتماد کو کوئی صدمہ نہ پہنچائے اور غیر اخلاقی حرکتیں کرنے والا مریض لقینًا ا

ردں کا ت

مچھلی کھانیوالے امراض قلب سے کم متاثر ہوتے ہیں!

کیپ ٹاؤن یونیورسٹی (جنوبی افریقہ) کے ماہر طب ڈاکٹر برانٹی اسٹیورٹ اور ماہر حیاتی کیمیا ڈاکٹر انٹونس جو امراض قلب اور اغذیہ کے باہمی تعلق کے متعلق تحقیقات میں مصروف ہیں، یہ عقیدہ رکھتے ہیں کہ "نباتی تیل ایک مفید چربی ہے اور مچھلی کا تیل اس سے بھی زیادہ بہتر ہے"!

حیوانی چربی مضر ہے:۔ پہلے مختلف اقطاع عالم کے تحقیقاتی کارکنوں کو اس کا ثبوت حاصل ہو چکا ہے کہ امراض قلب اور چربیلی غذاؤں کے درمیان ایک خاص تعلق ہوتا ہے لیکن کیپ ٹاؤن یونیورسٹی کے محققین نے جو تجربات انجام دیئے ہیں ان سے ظاہر ہوتا ہے کہ "صرف حیوانی چربی مضر ہوتی ہے"۔

اس ضمن میں میڈیکل اسکول کے غذائی تحقیقاتی مرکز میں افریقہ کی مختلف اقوام کے باشندوں پر جو تحقیقات عمل میں لائی گئی، اس سے ظاہر ہوا کہ امراض قلب یورپین باشندوں میں سب سے زیادہ عام ہیں۔ رنگ دار باشندوں میں ان سے کم ہیں اور افریقہ کے دیسیوں میں شاذ ہیں۔ یہ حدوث مرض حیوانی چربی کی اس مقدار کے ساتھ براہ راست متلازم و وابستہ ہے جو باشندوں کے یہ مختلف گروہ استعمال کرتے ہیں یعنی زیادہ حیوانی چربی استعمال کرنیوالوں میں حدوث مرض زیادہ ہے اور کم حیوانی چربی استعمال کرنیوالوں میں کم ہے۔

یہ نتائج جو افریقی تحقیقاتی مرکز میں حاصل ہوئے ان تازہ نتائج کی تائید کرتے ہیں جو دنیا کے دوسرے حصوں میں بھی حاصل ہوئے ہیں انھیں دیکھ کر امریکہ کے ایک چوٹی کے ماہر ڈاکٹر انسیل کی یاس بیحد متاثر ہوئے اور انھوں نے کیپ ٹاؤن آکر تمام حالات کا خود معائنہ کیا۔ ڈاکٹر کی یاس امراض قلب اور غذائی تعلق کے سلسلے میں خاص شغف و دلچسپی رکھتے ہیں، بالخصوص اس وجہ سے کہ اب امریکی عوام میں جو اقوام عالم میں سب سے زیادہ "خوش خوراک" ہیں، مرض قلب عام ہو گیا ہے۔

دوران خون میں رکاوٹ:۔ امراض قلب کے اسباب کے ضمن میں ایک مفروضہ نظریہ یہ ہے کہ جب خون کے اندر چربی زیادہ ہوتی ہے تو وہ شریانوں کی دیواروں پر جمنے لگتی ہے اور اس کے جماؤ سے خون کے بہاؤ میں رکاوٹ شروع ہو جاتی ہے۔

مختلف النسل افریقی اقوام کے اختلافات مرض کے مطالعہ کے بعد کیپ ٹاؤن کے محققین نے حیوانی چربی اور نباتی چربی کے مختلف اثرات کی تحقیقات کی غرض سے رضاکاروں کو مختلف قسم کی چربیاں کھلائیں نتیجتاً یہ معلوم ہوا کہ مرغن حیوانی غذا خون کے اندر چربی کی مقدار (شحمی ارتفاع) کو زیادہ کر دیتی ہے۔

پھر انھیں یہ معلوم ہوا کہ نباتی تیل چربی کے غذائی اثرات کو زائل کر د
جب ایک رضاکار کو ابلے ہوئے انڈے یا خاگینہ کھلایا گیا تو انڈوں کے اندر حیوانی چربی کی وجہ سے اس کے خون کا شحمی ارتفاع حسب توقع زیادہ بلند ہو گیا۔ حیرت کی بات یہ دیکھی گئی کہ جب اسے کسی نباتی تیل میں تلا ہوا انڈا کھلایا گیا اس کے خون کا شحمی ارتفاع حقیقتاً پھر کم ہو گیا۔

مچھلی کا مفید اثر:۔ اس کے بعد ایک دوسرا انکشاف ہوا۔ خون اندر مضر چربی کی مقدار کم رکھنے کے لیے مچھلی کی خوراک زیادہ بہتر اور کارگ رکھتی ہے ان تجربات میں پلچرڈ مچھلی کا استعمال کیا گیا تھا مگر صرف [illegible] کے تیل بھی مماثل ہیں۔ مچھلی کے مفید ہونیکے اس نظریہ کی تائید اس واقعہ بھی ہوتی ہے کہ جاپانی لوگ (جو ماہی خور ہوتے ہیں) بڑی عمر تک زندہ رہتے ہیں کی درازی عمر کا راز یہی ہے کہ وہ مچھلی زیادہ کھاتے ہیں۔ اسی طرح بحر بالٹک کے ساحل لینڈ کے باشندوں میں جو بیشتر مچھلی کھاتے ہیں مرض قلب بہت کم پایا جاتا حالانکہ سوستان کے نواحی رقبوں میں جہاں غذا میں زیادہ تر گوشت استع کیا جاتا ہے مرض قلب زیادہ پایا جاتا ہے۔

ان تحقیقات میں ڈاکٹر برانٹی اسٹیورٹ نے نمایاں حصہ لیا اور طو تجربات کے بعد وہ اسی نتیجہ پر پہنچے ہیں کہ قدرت میں زیادہ مداخلت کرنے سے غذ توازن درہم برہم ہو کر مرض پیدا ہو جاتا ہے، چنانچہ ہم دیکھتے ہیں کہ صنعتی تر ملکوں میں مویشیوں کو سائنسی طریقوں سے کام لیکر موٹا تازہ بنایا جاتا ہے ان کا گوشت نرم و لذیذ ہوتا ہے اور مرغیوں کو مرتکز غذائیں کھلائی جاتی ہیں تا زیادہ انڈے دیں۔ اس کا نتیجہ یہ ہے کہ اب آدمی پہلے سے زیادہ حیوانی چ کھاتا ہے۔ نباتی چربیوں کو بھی اکثر تکسید کے ذریعہ زیادہ لذیذ اور خوش گوار بنایا جاتا ہے لیکن اس تمام کارستانی سے قدرتی چربی کی نوعیت بدل جاتی ہے اور کا امکانی تحفظی خاصہ مفقود ہو جاتا ہے۔

پکوان اور ڈبل روٹی تیار کرنے میں اکثر گیہوں اور مکئی کا جرثومی ر (جرم آئل) پہلے ہی نکال دیا جاتا ہے تاکہ وہ زیادہ دل پسند و مرغوب آئیں۔ اس طرح لطیف بنائے ہوئے نباتی تیل کھانے بھی نہیں جاتے انھیں صنعتی چیزوں کی تیاری میں (مثلاً پینٹ اور پلاسٹک وغیرہ بنا میں) جھونک دیا جاتا ہے۔ دستر خوانوں پر اب مچھلی کے پکوان پیش کر دستور بھی پہلے کی نسبت بہت کم رائج ہے۔

لائبیریا (افریقہ) میں ایک جرمن ڈاکٹر کے دلچسپ تجربات

قدیم وحشی حبشی کی ذہنیت:۔ اندرونی افریقہ کا تہذیب و تمدن سے دور حبشی عملاً قدیم آہنی زمانہ کے انسان کی یاد تازہ کرتا ہے۔ دنیا یا قدرت کے متعلق اس کا "وحشیانہ" تخیل ہمارے نام نہاد "مہذب" تخیل سے بالکل مختلف ہے۔ ہم تمام موجوداتِ عالم اور اس ہنگامۂ کائنات کی تعبیر "حرکت" سے کرتے ہیں۔ ساری مخلوقات متحرک اور حرکت پذیر ہے۔ ستارے اور سیارے جامد و ساکن نہیں، بلکہ حرکت و گردش میں سرگرم سیر ہیں۔ بجلی کی رو سیلان پذیر ہے۔ روشنی اور آواز کی موجیں رواں دواں ہیں۔ مادّے کے برقیے ایک مرکز کے گرد دیوانہ وار گردش میں ہیں۔ مختصر یہ کہ ہماری ہستی اور زندگی کی بنیادی اساس "حرکت" یا محرک قوت ہے، جس سے یہ سارا ہنگامہ بپا ہے! مگر وحشی حبشی سمجھتا ہے کہ سب کچھ "ساکن" یا "سکونی" ہے اور سب چیزیں ایک جادو کے دائرے یا حلقے میں سربستہ اور بندھی یا جکڑی ہوئی ہیں۔ ہر فرد کو اس جادو کی طاقت میں سے کچھ حصہ ملا ہے اور اس حصہ کو وہ صرف اپنے قوی تر جادو کے زور سے دوسرے بڑے "حلقۂ جادو" کے اندر سے باہر نکال سکتا ہے۔

ہم "علت العلل" یا "سبب الاسباب" کی تلاش میں بے چین اور سرگرداں ہیں۔ مگر حبشی "چون و چرا" کی الجھن سے بالکل آزاد و مستغنی ہے اور "کیوں" اور "کیا" کا لفظ اس کے لیے بے معنی اور فضول ہے۔

توہم پرستی:۔ حبشی سمجھتا ہے کہ چونکہ ہر چیز ایک حلقۂ جادو کے اندر محصور ہے، جس کی پراسرار طاقت اسے اپنے اندر کھینچ سکتی ہے، اس لیے اسے ہمیشہ ہوشیار اور خبردار رہنا چاہیے اور اپنی حفاظت کے لیے ایک زیادہ قوی اور شدید تر طاقت سے مدد حاصل کرنا چاہیے۔ چنانچہ وہ جادو ٹونے، جنتر منتر، گنڈے تعویز، چڑھاوے اور جانوروں کی قربانی، جھاڑ پھونک وغیرہ کے اثرات کا قائل ہے اور ان کی تاثیر کو ذریعۂ حفاظت و اقتدار کے طور پر کام میں لاتا ہے۔ یہی توہمات اسے جنگل کے دیسی عاملوں، جادوگر معالجوں سے مرعوب رکھتے ہیں، جن کے کرتبوں کی مدد سے وہ بیماری سے شفا اور دشمنوں پر غلبہ حاصل کرنے کا عقیدہ رکھتا ہے۔

بے تعصبی:۔ اس طرح لائبیریا کے دیسی باشندے کی روح اور اس کے تمام حالات اسی فلسفۂ مابعد الطبیعات سے مرعوب و مغلوب ہیں۔ اسی لیے وحشی اقوام کا ہر فرد اپنے مخالفین کے مخالفانہ اعمال و عقائد کو ٹھنڈے دل سے برداشت کر سکتا ہے اور ہم سے زیادہ تحمل رکھتا ہے۔ اگرچہ یہ سچ ہے کہ ان وحشیوں میں زمین، نمک یا غلاموں پر قبضہ حاصل کرنے کے لیے باہمی جھگڑے اور جنگ و جدل کے بکثرت معرکے رہے ہیں، مگر مذہبی معاملات میں یا ایک دوسرے کے عقائد کے خلاف ان میں کبھی کوئی جنگ نہیں ہوئی۔ میں نے خود دیکھا ہے کہ ایک وحشی خاندان کے افراد میں باپ پکا مسلمان تھا، ماں اپنے باپ دادا کے دیوتاؤں کی پرستش کرتی تھی اور سب سے بڑا لڑکا عیسائی مشن والوں کا چیلا تھا۔

یا امنگ نہیں رکھتا، صرف غذا حاصل کرنے کے لیے کچھ کام کرتا ہے اور چونکہ اسے اکثر کام کا صلہ بہت کم ملتا ہے اس لیے اسے زیادہ کام کی ترغیب بھی نہیں ہوتی۔ پشت ہا پشت سے وہ موسمی کام کا عادی ہے۔ فصل بونے کے دو تین مہینوں میں محنت و مشقت سے کام کرنے کے بعد وہ سکون کے ساتھ اپنی محنت کا ثمرہ حاصل کرنے کے لیے انتظار میں بیٹھا رہتا ہے۔ تین ماہ محنت کرنے کے بعد وہ ڈھیلا پڑ جاتا ہے اور پھر بھوک کے سوائے اسے کوئی دوسری چیز کام پر آمادہ نہیں کر سکتی۔ اس کے باپ دادا کا یہی وطیرہ تھا اور وہ بھی اسی پر گامزن ہے۔ جس آب و ہوا میں وہ رہتا ہے وہ بھی اسی طرز زندگی پر مجبور کرتی ہے۔ اس ملک میں سرما کا موسم ہوتا ہی نہیں، جس کے لیے کچھ ذخیرہ جمع کر رکھنے کا اہتمام کرنا پڑے۔ یہاں کی گرمی توانائی اور چستی کو گھٹا دیتی ہے اور حوصلہ شکن ہوتی ہے۔ ملک کے زیادہ حصوں میں غلے اور پھلوں کی پیداوار بکثرت ہوتی ہے جس سے اسے کشاکش زندگی کا سامنا نہیں ہوتا۔ پھر حبشی کی ضروریاتِ زندگی بھی اتنی محدود اور کم ہیں کہ وہ غیر ضروری یورپین تعیشات و فضولیات کا سودا ہی نہیں رکھتا۔ جو کچھ اسے حاصل ہے اس پر قناعت کرتا ہے۔ ان تمام وجوہات سے دیسی آدمی کام کو ایک

لائق اور منحوس چیز سمجھتا ہے اور اپنی پرسکون زندگی پر قانع اور خوش ہے۔ ہم متمدن اقوام یورپین غیر ملکیوں ہی نے غریب کالے حبشی کو اس کی اس فردوسِ خیال سے باہر نکال کر بے آرام غیر مطمئن اور برگشتہ کر دیا ہے۔ ہمیں کوئی حق حاصل نہیں ہے کہ ہم اسے اس کی سُستی اور سست کاری پر الزام دیں یا کوبرا بھلا کہیں۔

جھوٹ اور چوری:۔ ہمارا یہ الزام زیادہ صحیح ہے کہ وہ جھوٹ بولتا ہے اور چوری بھی کرتا ہے لیکن اگر ہم اس کے طرزِ استدلال پر غور کریں اور یہ سمجھ لیں کہ وہ ایسا کیوں کرتا ہے تو اس میں بھی اسے کسی قدر معذور ہی خیال کریں گے۔ جھوٹ کو وہ ایک سیدھی سادی چیز سمجھتا ہے، اس کے خیال میں جھوٹ ایک روحانی ہتھیار ہے، ایک کلامی ترکیب ہے، اسی طرح جس طرح کہ تیر و تفنگ جنگ اور شکار کے حربے ہیں۔ قاعدہ ہے کہ آدمی مصیبت یا بے بسی کی حالت میں ہر کارآمد حربے سے کام لے سکتا ہے۔ کیا ہمارا ایٹم بم اس کے نزدیک [illegible] زیادہ جائز چیز ہے! کیا ہمارا اصولِ اخلاق، جو جھوٹ کو تو برا سمجھتا ہے مگر حصولِ مقصد کے لیے اپنے ہر ذریعہ کو جائز خیال کرتا ہے!

چوری کو ہم [illegible] مقبوضات لنگوٹی پوش آدمی بھی اسی طرح برا سمجھتا ہے جس طرح کہ ہم، کیونکہ [illegible] ایک خواب یا [illegible] قدر و منزلت کی نظر سے دیکھتا ہے، مگر چونکہ وہ ہر [illegible] کو ایک [illegible] سمجھتا ہے اس لیے وہ خیال کرتا ہے کہ دو چار سگریٹ [illegible] اتنی سی بات کا [illegible] ایسے امیر کے لیے ایک بے حقیقت چیز ہونی چاہیے۔ [illegible] اگر ہم اتنی سی بات [illegible] اور ہمارے سگریٹ بنا لیں تو ہمیں کنجوس مکھی چوس سمجھنے لگتا ہے!

غمخواری اور ہمدردی کی کمی:۔ اگرچہ ہم بارہا اپنے مطلب کے لیے [illegible] سے کام لیتے [illegible] لیکن جب ہم دیکھتے ہیں کہ وحشی دیسی [illegible] ہمدردی یا غمخواری کا احساس مطلق نہیں رکھتا تو ہم [illegible] جاتے ہیں۔ اگر راستہ میں کوئی بوڑھا اپاہج زخمی پڑا ہوا ہو یا اس کے زخموں پر چیونٹیوں کا چھتا لگا ہوا ہو تو حبشی بلا کسی احساسِ غمخواری کے اس کے پاس سے ہنستا ہوا گزر جاتا ہے۔ انسانی ہمدردی کے جذبہ کے بجائے وہ ڈرتا ہے کہ کہیں میں خود اس بدنصیب زخمی کے "منحوس حلقہ" میں گرفتار نہ ہو جاؤں۔ دراصل حبشی کسی ایسی دنیا کا تصور ہی نہیں رکھتا، جس میں بلا معاوضہ بے دام خدمت و ہمدردی کی توقع کی جاتی ہو۔

شرم و حیا:۔ کے معاملے میں حبشی ہم سے بہتر ہے۔ اگرچہ اس کے بدن کا لباس ستر پوشی کے لیے کافی نہیں، مگر ہمارے مقابلے میں وہ زیادہ حیادار شائستہ اور ستر میلا ہوتا ہے۔ مثلاً اگر حبشیوں کا ایک گروہ جنگل میں سے ہنستے اور [illegible] ہوئے یکایک ایک ندی کے سامنے آجائے، جہاں عورتیں نہا رہی ہوں تو سب مرد دور ہی سے چلا کر اپنی آمد سے ان عورتوں کو خبردار کر دیتے ہیں اور وہ ان کی آہٹ سن کر فوراً گردن تک پانی کے اندر بیٹھ جاتی ہیں اور ستر ڈھانک لیتی ہیں۔ پھر تمام آدمی معصومانہ انداز سے ٹھٹھے مارتے ہوئے ننگے گزر جاتے ہیں [illegible] پھر کر ان کے ننگے بدن پر نظر نہیں ڈالتے جنسیات اور جنسی زندگی کے

یہ لوگ محض تولید و نسل کے قدرتی نقطۂ نظر سے دیکھتے ہیں اور بے اولاد زندگی کو خودکشی کا مترادف سمجھتے ہیں۔ ضبطِ تولید کا تصور ان کے خواب و خیال میں بھی نہیں آسکتا اور وہ سمجھتے ہیں کہ باپ اپنے بچوں کی صورت میں گویا دوسرا جنم لیتا ہے۔ تعددِ ازدواج بھی جسکے لیے ہم ان کو اکثر مطعون کرتے ہیں، ان کی نفس پرستی یا شہوانیت کا نتیجہ نہیں ہے، بلکہ ان کے موجودہ سماجی مسائل کا بہترین حل ہے۔ لاتعبرہا کے بالائی خطے میں مردوں کی تعداد عورتوں کے مقابلے میں تقریباً دگنی ہے، پھر بچوں کی شرحِ اموات بہت زیادہ ہوتی ہے۔ بانجھ عورتوں کی فی صد شرح بہت ہوتی ہے اور فرزندی کرنیوالے آدمی بہت تھوڑے مل سکتے ہیں۔ ان حالات میں جب میں دیکھتا ہوں کہ ہمارے بعض ضرورت سے زیادہ جوشیلے عیسائی مبلغ دیسی عورتوں کے برہنہ بدنوں کی ستر پوشی کی تگ و دو کرتے ہیں اور تعددِ ازدواج کی خرابیوں کو شد و مد سے بیان کرتے ہیں تو مجھے ہنسی بھی آتی ہے اور کبھی میں ان کی تنگ نظری پر ماتم کرنے لگتا ہوں۔ درحقیقت ہمارے مبلغین ایسے سماجی مسائل میں بلا سوچے سمجھے مداخلت کرتے ہیں جن کا وہ خود کوئی بہتر حل پیش نہیں کر سکتے۔ حبشیوں کی جبلت عین فطرت کے مطابق ہے۔ اور معلوم ہوتا ہے کہ یورپین لوگوں نے خود اپنی فطری جبلت کو توڑ مروڑ دیا ہے اور اس سے دور جا پڑے ہیں۔

حبشیوں کی جبلت:۔ جنگل ایک ناپیدا کنار سمندر کی طرح ہے، جس میں ہم یورپین لوگ جلد ہی راستہ بھول کر بھٹک جاتے ہیں اور قطب نما کے بغیر سمت نہیں پہچان سکتے، لیکن دیسی باشندہ محض اٹکل سے اپنا راستہ ڈھونڈ لیتا ہے۔ وہ شکاری درندہ کی بو پہچان لیتا ہے، طوفان کی آمد کی پیش قیاسی کر لیتا ہے اور آنیوالے خطرے سے فوراً خبردار ہو جاتا ہے۔ وہ ان سب جبلی خصائص کی توجیہہ نہیں بیان کر سکتا اور نہ ہم انہیں سمجھ سکتے ہیں۔ ایک دن میرے ملازموں میں سے ایک چھوکرا میرے پاس آیا اور رخصت مانگنے لگا، یہ کہہ کر کہ اسے محسوس ہوتا ہے کہ اس کی ماں اسے بلا رہی ہے (یہ ماں اسی میل دور فاصلہ پر رہتی تھی اور اس کے پاس سے کوئی بلاوا یا خبر نہیں آئی تھی)، دو تین ہفتوں کے بعد وہ رخصت سے واپس آیا اور کہنے لگا کہ اس نے ماں کو زندہ دیکھ لیا، مگر اس کے پہنچنے کے چند روز بعد ہی وہ مر گئی۔ یہ لڑکا جھوٹا نہیں تھا۔ اس کا مجھے خوب تجربہ تھا۔ مگر اس کی اس جبلی پیش آگاہی کی علم میں کبھی نہیں سمجھ سکا۔ میں اتنا تو وثوق کے ساتھ کہہ سکتا ہوں کہ ہم یورپین اپنی تہذیب و ترقی کی تیز رفتاری میں قدرت اور فطرت سے بہت دور جا پڑے ہیں اور وحشی جنگل باسیوں کی روح کو سمجھنے سے قاصر ہیں۔ دراصل ہمارے جبلی تعاملات سست و کند ہو گئے ہیں۔ ہم خود قدرت سے بہت کچھ منحرف ہو گئے ہیں اور ہمارا ان حبشیوں کے ساتھ نفرت و حقارت آمیز برتاؤ سراسر ناواجبی ہے جس کا ہمیں کوئی حق حاصل نہیں۔ بہترین انصاف تو یہی ہوگا کہ ہم اپنا مغرورانہ رویہ چھوڑ کر ان غریب حبشیوں کو بھی اپنی طرح انسان سمجھیں اور ان کے ساتھ ہمدردی سے پیش آئیں۔ میری نظر میں صرف یہی ایک صحیح طریقہ ہے، جسے اختیار کر کے ہم اس خلیج کو پاٹ سکتے ہیں، جو مہذب و متمدن یورپین اور قدیم ان گھڑ جنگل باسی "حبشی" کے درمیان حائل ہے۔

برسیم کی کاشت

سید مختار علی - بچھراؤں

یہ ایک سفید پھول کا سالوار پودا ہے موسم کے بہترین برسات کے فصل ہے۔ اسکو مویشی بہت شوق سے کھاتے ہیں اور دودھ میں کسی قسم کی بو نہیں آتی غذا کے طور پر یہ اتنا ہی مفید چارہ ہے جتنا کہ لوسرن

زمین:- برسیم ہر قسم کی زمین میں بوئی جا سکتی ہے لیکن دومٹ زمین میں بہت اچھی ہوتی ہے۔

کھاد:- اچھی پیداوار کیلیے دس گاڑی کمپوسٹ کی کھاد فی ایکڑ کے حساب سے ڈالنی چاہیے۔

کھیت کی تیاری:- موسم باراں میں اچھی طرح کھیت کی جتائی کرنی چاہیے۔ کھیت کی تیاری کے لیے تقریباً ۵-۶ جتائیوں کی ضرورت ہوتی ہے۔

بیج:- ایک ایکڑ زمین کے لیے دس سیر بیج کافی ہوتا ہے۔

بونے کا طریقہ:- اگر پہلی مرتبہ بونا ہے تو زمین میں برسیم کلچر کا دینا بہت ضروری ہے۔ یہ کلچر برسیم کے جماؤ کے لیے خاص طریقے سے تیار کیا جاتا ہے ایک ایکڑ کیلیے ایک پونڈ کلچر کافی ہوتا ہے اگر کلچر نہ مل سکے تو ۴-۵ من مٹی جس کھیت میں برسیم ہو چکی ہو اس میں سے لیکر نئے کھیت میں ڈالدینی چاہیے۔ جس کھیت میں ایک مرتبہ برسیم بو جا چکی ہو، اس میں کلچر ڈالنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ بیج میں کلچر اور تقریباً ۵ ٹوکرے نرم و بھربھری مٹی ملا کر کھیت میں چھڑکنا چاہیے۔ بعد ازاں اسپرنگ ہیرو یا کسی جھاڑ سے بیج کو مٹی میں ملا دینا چاہیے۔ بیج بونے کے فوراً بعد ہلکا پانی کھیت میں لگا دینا چاہیے۔ برسیم کو دھان کے کھیت میں بھی بو سکتے ہیں جبکہ آخری بار آبپاشی کی جائے۔ برسیم کا بیج دھان کی جڑوں میں چھڑک دیا جائے۔ اس طرح سے دھان کی فصل کاٹنے کے بعد تین چار کٹائیاں برسیم کی ہو سکتی ہیں۔

برسیم اکتوبر سے دسمبر تک بو سکتے ہیں۔ اکتوبر کا بویا ہوا جنوری میں کاٹنے کیلیے تیار ہو جائے گا اور اپریل تک چارہ دے گا۔ دسمبر میں بویا ہوا مارچ میں تیار ہوگا اور وقت پر آبپاشی ہوتی رہے تو مئی تک چارہ دیگا۔

آبپاشی:- موسم سرما میں دو تین بار آبپاشی کافی ہوتی ہے۔ لیکن موسم گرما میں ہر دسویں روز پانی دینے کی ضرورت ہوتی ہے

کٹائی:- برسیم کے جمنے میں زیادہ وقت نہیں لگتا۔ اکتوبر میں تخم ریزی کرنے سے فصل جلدی بڑھتی ہے پہلے ایک کلا پھوٹتا ہے جس میں ایک تنہ ہوتا ہے اور بہت سی پتیاں ہوتی ہیں لیکن شاخیں نہیں ہوتیں۔ جب پودے ۹ سے ۱۲ انچ کے ہو جائیں تو فوراً کاٹ لینا چاہیے کاٹنے کے بعد اس کے تنے سے تین چار شاخیں نکلتی ہیں اسی لیے دوسری کٹائی میں کافی چارہ ملتا ہے۔ برسیم کی پہلی کٹائی جتنی جلد ہو سکے اچھا ہے کیونکہ پہلی کٹائی کے بعد پیداوار بڑھ جاتی ہے۔ اس کی فصل کی ۴ سے ۶ کٹائیاں کر سکتے ہیں اور پیداوار فی ایکڑ ۶۰۰ سے لیکر ۸۰۰ من تک ہوتی ہے۔

مویشیوں کے لیے مہوہ اور نیم کی کھلی

عام طور پر السی، سرسوں، مونگ پھلی اور تل کی کھلیاں جانوروں کے راتب میں پروٹین کے لیے کھلائی جاتی ہیں، لیکن ایک غریب کسان جو کہ ان کھلیوں کے خریدنے سے مجبور ہے وہ اپنے گھر میں پیدا کی ہوئی چونی بھوسی کو استعمال کرتا ہے لیکن یہ چیزیں بھی اسکے پاس کافی مقدار میں نہیں ہوتیں جس کا نتیجہ یہ ہوتا ہے کہ اس کے کچھ مویشی جن پر وہ زیادہ توجہ رکھتا ہے، ان کو چھوڑ کر باقی سب کو دانہ نہیں مل پاتا ہے۔

ملک کے بہت سے حصوں میں مہوہ کے بیج سے جلانے اور گھر کے دیگر معمولی کاموں کے لیے تیل نکالا جاتا ہے مہوہ کی کھلی [illegible]

[illegible] جس سے مویشی نہیں کھاتے۔ کسان اسے کھاد کے طور پر استعمال کرتے ہیں چونکہ مویشی نیم کی پتی کو آسانی سے کھا لیتے ہیں اس لیے یہ معلوم ہوتا ہے کہ کھلی تلخ اور بدبو کے باعث مویشی اس کو نہیں کھاتے اگر اسے بھی مویشیوں کو کسی طرح بغیر نقصان پہنچائے کھلایا جا سکتا تو پروٹین کی کمی کچھ حد تک پوری ہو جاتی ہے۔

تقریباً بارہ سال قبل بھرلری کے سرکاری فارم پر اس بات کی جانچ کی گئی کہ مویشیوں کو مہوہ اور نیم کی کھلی کھلائی جا سکتی ہے یا نہیں یہ جانچ ہریانہ اور تھرپارکر نسل کے بچھڑوں پر کی گئی۔ مہوہ اور نیم کی کھلی کو اکیلے کھلانے سے مویشی اسے نہیں کھاتے لیکن کھلی کے ساتھ چونی اور چوکر ملا دینے سے کھا لیتے ہیں آہستہ آہستہ جب مویشی اسے کھانے لگیں تو کھلی کی مقدار آہستہ آہستہ بڑھائی جا سکتی ہے۔ ہریانہ نسل کے بچھڑوں کو ۵۰ فیصدی مہوہ کی کھلی یا ۴۰ فیصدی نیم کی کھلی کھلائی جا سکتی ہے تھرپارکر نسل کے بچھڑوں کو دانے میں ۵۰ فیصدی مہوہ ۴۰ فیصدی نیم کی کھلی کھلائی جا سکتی ہے۔ یہ کھلیاں ہریانہ نسل کے بچھڑوں کو ۱۲ دن اور تھرپارکر نسل کے بچھڑوں کو ۲۸ دن تک کھلائی گئیں ان کو کھلانے سے کوئی نقصان نہیں ہوا نیم کی کھلی کھلانے پر گوبر اور پیشاب میں بو آتی ہے جس سے یہ اندازہ لگتا ہے کہ دودھ والے جانوروں کو نیم کی کھلی کھلانے سے انکے دودھ کا ذائقہ بھی بدل سکتا ہے۔ اس تجربے سے یہ پتہ چلتا ہے کہ کسان کے پاس جو تھوڑی مقدار میں نیم اور مہوہ کی کھلی ہو اسے وہ اپنے مویشیوں کو کھلا کر پروٹین کی کمی کچھ حد تک پوری کر سکتا ہے۔

سوال و جواب

سلور کے برتن

سوال: کیا سلور کے برتنوں میں سبزیاں پکانا، چائے بنانا یا دودھ گرم کرنا مضرِ صحت ہے؟ اور کیوں؟ (کیول کرشن پٹواری)

جواب: سلور سے آپ کی مراد غالباً ایلومینیم کے برتن ہیں۔ ایلومینیم کے برتنوں میں پکا ہوا کھانا ماتی مضرِ صحت ہے۔ خصوصاً سبز ترکاریاں ان برتنوں میں بالکل نہ پکائی جائیں اور نہ چائے بنائی جائے۔ اس لیے کہ ان سبز ترکاریوں اور چائے کے بعض اجزا ایلومینیم کے اجزا کے ساتھ مل کر زہریلے مرکبات بن جاتے ہیں اور ان کے کھانے سے بعض طبیعتوں پر برا اثر ہوتا ہے۔ ممکن ہے کہ شروع میں ان کا کوئی نمایاں ضرر محسوس نہ ہو لیکن جب عرصہ تک ان کا استعمال جاری رہے تو اس سے زبردست نقصان کا اندیشہ کیا جا سکتا ہے۔ ایلومینیم کے برتنوں میں پانی گرم کر سکتے ہیں۔ دودھ بھی گرم کیا جا سکتا ہے لیکن گرم کرنے کے بعد ایلومینیم کے برتن سے فوراً نکال لیا جائے۔ دہی اور دوسری ترش چیزیں ایلومینیم کے برتنوں میں ہرگز نہ رکھی جائیں۔

برتھ کنٹرول کے متعلق ہماری رائے

سوال: برتھ کنٹرول کے متعلق آپ کی ذاتی رائے کیا ہے؟ کیا آپ کے یہاں اس غرض کے لیے کوئی یقینی دوا موجود ہے؟ (خریدار ہمدرد صحت)

جواب: اگر زوجین کثرتِ اولاد سے پریشان ہوں اور اپنی مالی کمزوریوں کی وجہ سے ان کے رکھ رکھاؤ اور تعلیم و تربیت کا مناسب انتظام نہ کر سکیں یا زوجہ کی صحت اتنی کمزور ہو کہ وہ حمل کی صعوبتوں کو برداشت نہ کر سکے تو ایسی حالت میں ہمارے نزدیک برتھ کنٹرول کے متعلق تدابیر اختیار کرنے میں کوئی حرج نہیں ہے۔ برتھ کنٹرول کے متعلق ہمارے یہاں دو دوائیں مانعی اور اکسیر مانعِ حمل موجود ہیں لیکن ہم ان کو یقینی دوائیں نہیں کہہ سکتے۔ ترقی یافتہ میڈیکل سائنس اس غرض کے لیے آج تک کوئی یقینی دوا ایجاد نہیں کر سکی۔

چائے کا متواتر استعمال

سوال: میں کئی مہینے سے متواتر صافی پی رہا ہوں۔ اگرچہ مجھے اس کے پینے سے فائدہ ہے لیکن میں یہ دریافت کرنا چاہتا ہوں کہ اسکے متواتر استعمال سے کوئی حرج تو نہیں؟ (ڈاکٹر ایس۔ ایم الطاف حسین)

جواب: صافی ہو یا کوئی اور دوا اس کو متواتر مہینوں تک استعمال کرنا مناسب نہیں ہے۔ متواتر استعمال کرنے سے کوئی دوا "دوا" نہیں رہتی طبیعت اس سے متاثر ہونا چھوڑ دیتی ہے لہٰذا اس کا استعمال بے سود رہتا ہے۔ اس لیے اگر دوا عرصہ تک استعمال کی ضرورت ہو تو اس کو وقفہ کے ساتھ استعمال کرنا بہتر ہے۔

درازیٔ قد

سوال: میری عمر ۱۶ سال ہے لیکن میرا قد چھوٹا ہے، اس کو بڑھانے کے لیے ورزش بتائیے نیز گوند کے فائدے اور نقصان لکھیے۔ (خریدار ہمدرد صحت)

جواب: آپ ہمدرد صحت کے خریدار ہیں جس میں متعدد بار درازیٔ قد کے بارے میں لکھا جا چکا ہے۔ معلوم ہوتا ہے کہ آپ اس کو توجہ سے نہیں پڑھتے۔ ابھی آپ کی عمر ہی کیا ہے۔ پچیس سال کی عمر تک آپ کا قد اور بڑھے گا۔ اس کے لیے آپ کو پریشان ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ البتہ ورزش کیجیے۔ اپنی قوتِ ہضم کا خیال رکھتے ہوئے دودھ، گھی، مکھن، انڈے، تازہ پھل خوب استعمال کیجیے۔ ورزشوں میں ہاری زنٹل بار کی ورزشیں قد بڑھانے کے لیے مناسب ہیں۔ اس کے علاوہ آپ بیٹھے رہنے یا کھڑا رہنے اور بوجھ اٹھانے کا کوئی کام نہ کیجیے۔ گھر پر بستر پر لیٹ کر مطالعہ کیجیے، زیادہ سے زیادہ آرام کرنے اور سونے کا وقت نکالیے اس سے قد کی درازی میں مدد ملے گی۔ گوند خصوصاً گوند ببول حلق اور سینے کی کھرکھراہٹ اور خشکی کو دور کرتا ہے، خشک کھانسی کو دفع کرتا ہے، مادہ تولید کو غلیظ کرتا ہے، کمر کو مضبوط بناتا ہے لیکن اسکے کثرتِ استعمال سے معدہ خراب ہو جاتا ہے۔

بچی اونچا سنتی ہے۔

سوال: میری ۳ ½ سال کی بچی کے دونوں کان ایک سال سے بہتے تھے مناسب علاج کرانے سے کانوں کا بہنا تو بند ہو گیا لیکن بچی کو اونچا سنائی دینے لگا۔ ڈاکٹر کا بیان ہے کہ دونوں کان کے پردوں میں تھوڑا سا سوراخ ہو گیا ہے اور اس کا کوئی علاج نہیں ہے۔ کیا ان کا یہ بیان صحیح ہے؟ کیا آپ براہ کرم اس شکایت کو دور کرنے کی کوئی تدبیر بتا سکتے ہیں؟ (رئیس احمد اعظم گڑھ)

جواب: اگر کان کے پردوں میں سوراخ ہو گیا ہے تو اس کی اہمیت سے انکار نہیں کیا جا سکتا۔ اس کے ازالہ کے لیے کوئی کامیاب طریق علاج نہیں ہے لیکن تاہم مایوس نہیں ہونا چاہیے اس لیے کہ ابھی بچی کی عمر ۳ ½ سال ہے، نشو و نما کا زمانہ ہے اس زمانے میں قدرتاً جسم کی تمام نسیجیں اور خلیے بڑھتے ہیں۔ اگر بچی کا رکھ رکھاؤ اچھی طرح کیا جائے۔ اس کو مقوی غذائیں خصوصاً دودھ، مکھن اور تازہ میٹھے پھل استعمال کرائے جائیں تو بہت ممکن ہے کہ کان کے پردوں میں جو نقص پیدا ہو گیا ہے وہ اتصال سے بدل جائے۔ آپ اس بچی کو بطور دوا دوائے خرہو ½ قرص خمیرہ گاؤزبان عنبری جواہر والا تین ماشے میں ملا کر صبح کو کھلایے اور گاہ گاہ دو تین ماشے بعد غذا چٹایئے۔ روغن گوش سرخ دو دو قطرے نیم گرم کان میں ٹپکا دیا کیجیے۔

سگریٹ نوشی

سوال: میں دن میں تقریباً تین پیکٹ سگریٹ پیتا ہوں۔ اس سے

کیا نقصان پہنچنے کا اندیشہ ہے اور اس عادت کو کس طرح ترک کیا جائے۔

(یعقوب - بھوجپوری)

جواب:۔ تمباکو ایک زہریلی چیز ہے۔ اس میں نکوٹین نامی زہر ہوتا ہے جس کے چند قطرے جاندار کو ہلاک کرنے کیلیے کافی۔ حقہ نوشی کی صورت میں تمباکو کا یہ زہریلا حصہ حقہ کے پانی میں ملکر اور نے میں اٹک کر ہلکا ہو جاتا ہے لیکن سگریٹ، سگار اور بیڑی نوشی کی صورت میں یہ زہر براہ راست خون میں جا پہنچتا ہے جس سے پھیپھڑے، قلب، دماغ و اعصاب جیسے رئیس و شریف اعضا متاثر ہوئے بغیر نہیں رہتے۔ آنکھوں پر اس کا اثر مضر ہوتا ہے۔ اگر آپ سگریٹ نوشی کو چھوڑنا چاہتے ہیں تو اس کے لیے صرف قوت ارادی کی ضرورت ہے، اس کو چھوڑنے کا عزم صمیم کر لیجیے اور بتدریج کم کرتے ہوئے بالکل ترک کر دیجیے۔

میرے جسم میں خون بہت کم ہے

سوال:۔ میرے جسم میں خون کی پیدائش بہت کم ہے جس کی وجہ سے میرا چہرا پیلا پڑ گیا ہے۔ اور کوئی بیماری نہیں ہے، البتہ خوراک کی کمی اس کا سبب معلوم ہوتی ہے۔ براہ کرم اس شکایت کو دور کرنے کیلیے مناسب غذائیں اور دوا بتائیے۔ (ایس۔ ایس۔ سیٹھی)

جواب:۔ آپ دودھ، گھی، مکھن تازہ میٹھے پھل اور سبز ترکاریاں کھائیے اگر آپ نان ویجی ٹیرین ہیں تو گوشت، انڈے اور مچھلیاں بھی اپنی قوت ہضم کے مطابق استعمال کیجیے۔ روزانہ صبح و شام کی پیدل ہواخوری کو اپنا معمول بنا لیجیے۔ اور جسم کی مالش کرائیے۔ بطور دوا کھانا کھانے کے بعد شربت اکسیر خاص سنترہ یا موسمی کے رس میں ملا کر پی لیا کیجیے۔ امید ہے کہ تین چار ہفتے ہی میں آپکی رنگت بدل جائیگی۔

سر کی جوں

سوال:۔ سر میں جوئیں کس طرح پیدا ہو جاتی ہیں اور ان سے کیا نقصان پہنچتا ہے۔ ان کو دور کرنے کی کیا ترکیب ہے؟ (عبدالعزیز۔ مونگیر)

جواب:۔ جب سر کو دھو کر صاف نہیں رکھا جاتا تو میل کچیل جمع ہو جانے سے جوئیں پیدا ہو جاتی ہیں جیسا کہ موسم برسات میں زمین پر پڑی ہوئی گندگیوں سے ہزارہا قسم کے کیڑے پیدا ہو جاتے ہیں۔ ان کو دور کرنے کی سب سے مقدم تدبیر یہ ہے کہ سر کو روزانہ دھویا جائے اور بالوں کی جڑ میں نیم کی نمبولی کی مینگ پیس کر لگا دی جائے یا نیم کا تیل لگایا جائے۔ اس کی بو ضرور ناگوار ہوگی لیکن اگر چند روز اس کو برداشت کر لیا جائے تو جوئیں ختم ہو جائیں گی۔

حاملہ کی غذا

سوال: زمانۂ حمل میں حاملہ کے لیے کون کون سی غذائیں مناسب ہیں جدید نظریے کی روشنی میں تحریر کیجیے۔ (جیتیندر کمار)

جواب:۔ حاملہ کی غذا کے بارے میں قدیم و جدید نظریات میں کوئی اختلاف نہیں ہے۔ حاملہ کے لیے قدیم اطبا ایسی غذاؤں کو مناسب قرار دیتے ہیں جو سانی سے ہضم ہونیوالی، حاملہ کے جسم کی پرورش کرنیوالی اور اس کو طاقت دینے والی ہوں، جدید اطبا کی بھی یہی رائے ہے بشکم مادر میں جنین کا نشو و نما ماں کی مناسب غذا پر زبردست انحصار رکھتا ہے۔ جنین کے نشو و نما کے لیے کیلشیم کی اشد ضرورت ہے کیلشیم سے ہڈیاں بنتیں اور جسم بڑھتا ہے، عام طور پر ایک تن درست جوان انسان کے جسم میں کیلسیم کی مقدار تقریباً دو پونڈ ہوتی ہے حمل کی حالت میں حاملہ کے جسم کا کیلسیم جنین کی نشو و نما میں کام آنے لگتا ہے، لہٰذا حاملہ کے لیے ایسی غذائیں استعمال کرانا ضروری ہے جن میں کیلسیم پایا جاتا ہے اور یہ غذائیں دودھ، دہی، پنیر، انڈا (خصوصاً انڈے کی زردی) سبز ترکاریاں اور ساگ پات ہیں نیز میووں اور پھلوں سیب، انگور، سنترہ، موسمی، خربوزہ، تربوز، نارنگی اور ٹماٹر میں کیلسیم کافی مقدار میں موجود ہوتا ہے، لہٰذا حاملہ اور جنین دونوں کے لیے اس قسم کی غذاؤں کا استعمال مناسب ہے اور یہی وہ غذائیں ہیں جو سادہ، زود ہضم اور مقوی کہلانے کی مستحق ہیں کیلسیم کے بعد حاملہ کو زیادہ ضرورت فولاد کی ہوتی ہے، فولادی اجزا بھی اس قسم کی چیزوں سے حاملہ کے جسم کو بہم پہنچ سکتے ہیں، خوبانی، انار، انڈا، انجیر، کھجور، کیلا چقندر، شلجم، پالک، اور ٹماٹر ایسی چیزیں ہیں جن کو کھا کر کافی فولادی اجزا حاصل کیے جا سکتے ہیں، ان کے علاوہ کلیجی اور اسکے شوربے کے استعمال سے بھی حاملہ کو فولاد مل سکتا ہے۔ ... کو ... ۔

... جو ... سے ... مدت ہوئی ہے اس سے بیشتر اگرچہ حیاتین (وٹامن) سے واقفیت نہیں تھی لیکن آج جن پھلوں وغیرہ میں خاص خاص حیاتین کی موجودگی بیان کی جاتی ہے اور ان کے خاص فوائد بیان کیے جاتے ہیں ان پھلوں کے ان فوائد سے قدیم اطبا بھی آگاہ تھے اور وہ ان کے عصارے (رس) مرکبات میں شامل کرتے تھے، آج بھی شامل کیے جاتے ہیں خصوصاً ہمدرد میں حیاتین کے حامل پھلوں وغیرہ کے رس کی شمولیت کا خاص خیال رکھا جاتا ہے چنانچہ ہمدرد کی تیار کردہ جوارش آملہ اور نوشدارو وہ خاص مرکب ہیں جن میں حیاتین الف، ج وافر مقدار میں موجود ہیں، دوالمسک معتدل جواہر والا، خمیرہ ابریشم حکیم ارشد والا اور متعدد مفرحات و یاقوتیات میں حیاتین الف، ب اور ج شامل ہیں شربت بزوری ... کو حیاتین کا ذخیرہ کہنا چاہیے، جوارش انارین، جوارش فواکہ، شربت لیموں، شربت سیب، شربت انناس وغیرہ بیسیوں مرکبات ہیں جن کو صحیح طور پر حیاتین کا مرکب کہا جا سکتا ہے، حلوائے بیضہ میں حیاتین ب، د موجود ہیں اور حلوائے گزر حیاتین الف، ب، ج تینوں اہم حیاتین کا مرکب ہے۔ جدید مرکبات میں سنکارا اور گامون حیاتین کا خاص مجموعہ ہیں۔

کیا آپ ضرورت سے زیادہ سوتے ہیں؟

(ایک ڈاکٹر)

ہمارے درمیان آجکل کاروباری لوگوں اور گھریلنوں سے لے کر غیر کاروباری اور بے گھر لوگ تک ایسے نظر آتے ہیں جو تھکے ہارے ہیں، پرانی قسم کے تھکے ہوئے۔ ڈاکٹر لوگ ایسی حالت کو (MALAISE) 'میلے' کہتے ہیں۔ میلے دراصل کاہلی کا مہذب نام ہے۔ اس مرض کی علامات یہ ہیں۔

سرگرمی اور اولوالعزمی کا فقدان، دماغی اور جسمانی کاہلی اور ایسا میٹھاپن جس سے انکار بھی نہیں کیا جا سکتا اور دور بھی نہیں کیا جا سکتا۔

عام جسمانی قوت اور طاقت ایک ایسے نہ دکھائی دینے والے کمبل سے دبی رہتی ہے جو ہر وقت مسلط معلوم ہوتا ہے۔ ایک ایک قدم من من بھر کا معلوم ہوتا ہے۔ بازو بے جان اور کھوکھلے معلوم ہوتے ہیں۔ جہاں پر ریڑھ کی ہڈی ہونی چاہیے وہاں ایک بڑا خلا سا معلوم ہوتا ہے ان سب پر مستزاد یہ کہ ایسا محسوس ہوتا ہے جیسے کسی نے پتھر بنا دینے والا نشہ پلا دیا ہے جس نے ابھی اپنا اثر دکھانا شروع کیا ہی ہے۔

ہم سب ہی نے تھوڑا بہت کسی نہ کسی وقت ان علامات کو محسوس کیا ہے، ہو سکتا ہے کہ محض بہار کے موسم ہی میں ایسا ہو بعض لوگ ہر وقت اسی نشہ میں رہتے ہیں بعض لوگ اکثر اس احساس کا شکار رہتے ہیں۔

سوال یہ ہے کہ اس صورتِ حال کا ہم کیا علاج کر سکتے ہیں؟ اس میں شک نہیں کہ اس حالت کو پہنچنے کی بہت سی وجوہات ہیں۔ ان میں بہت سی ایسی ہیں جن کو سب ہی جانتے ہیں۔ ایک وجہ میری رائے میں ایسی ہے جس پر توجہ تو دی گئی ہے لیکن بہت کم اور وہ ہے بسیار خوابی۔

کاغذ کے ریم کے ریم ایسی چیزوں پر سیاہ کر دیے گئے ہیں کہ کیا کھانا چاہیے، کس طرح سانس لینا چاہیے، کیا سوچنا چاہیے اور کہاں رہنا چاہیے۔ اچھی زندگی گزارنے کے خیال کے تو بہت سے حمایتی نظر آتے ہیں لیکن اس نیند کے گوشہ پر کوئی توجہ نہیں دیتا۔ اس کا مطلب یہ نہیں ہے کہ نیند کی طرف کوئی توجہ دی ہی نہیں گئی ہے۔ دی تو گئی ہے لیکن بہت ہی کم بس ایسی کہ "آٹھ گھنٹے روزانہ سونا چاہیے" وغیرہ۔ بڈھے بین فرینکلن نے یہ لکھ کر گویا بہت کچھ کہہ ڈالا ہے کہ "سویرے سونے اور سویرے اٹھنے سے آدمی صحت مند، دولت مند اور عقل مند ہوتا ہے"۔

بات بہت خوب اور نہایت مناسب ہے بشرطیکہ اس سلسلے میں آپ کی انفرادی ضرورت کو پیشِ نظر رکھا جائے۔ نیند ضروری ہے، یہ اور حیرت انگیز چیز ہے۔ لیکن اور بہت سی اچھی چیزوں کی طرح اس کو بھی ضرورت سے زیادہ حاصل کرنے کی کوشش کی جائے تو خرابی کا سلسلہ شروع ہو جاتا ہے۔ یہ عین اغلب ہے کہ آپ زیادہ سوئیں اور ایک اچھی چیز کو ہی اس کو خرابی میں بدل دیتی ہے۔ ظاہر ہے کہ خرابی نقصان رساں ہے۔ میں کہہ چکا ہوں کہ نیند پر توجہ کم دی گئی ہے۔ اس کا ایک ظاہری سبب مجموعی طور پر نیند کے متعلق ہماری معلومات صفر سے کچھ ہی زائد ہیں بہت سے خیالی نظریے ہیں اور چند حقائق بھی جیسے یہ انوکھا نظریہ کہ یکساں سانس لینا ضروری ہے اور سانس کی یہ یکسانیت سونے پر حاصل ہو سکتی ہے یا نیند سے حواس کو سکون حاصل ہوتا ہے وغیرہ وغیرہ۔ نیند میں ہمارے ساتھ پیش کیا آتا ہے اور ہمارے اندرونِ جسم میں کیا ہوتا رہتا ہے یہ ابھی تک زندگی کے لاینحل معمے ہیں۔

ڈاکٹر اور سائنس داں اس مسئلے پر متفق ہیں کہ انسان کو کافی نیند کی ضرورت ہوتی ہے۔ یہ ایسا بیان ہے جس کی تردید ممکن نہیں ہے۔

میں اور مجھ جیسے بہت سے لوگوں نے مجبوراً چند نتائج اخذ کیے ہیں جہاں واقعات کی کمی ہو وہاں مفروضے قائم کرنے کی آزادی ہونی چاہیے اور ہمیں معقول تجربات اور شہادتیں مل جائیں جن پر رائے قائم کی جائے تو پھر ان کے بیان سے ہمیں روک بھی کون سکتا ہے۔ تو پھر سنیے۔

ہو سکتا ہے کہ آٹھ گھنٹے یومیہ کی نیند آپ کے لیے نہایت ضروری اور اچھی ہو لیکن اگر ایڈیسن کو بھی یہی آٹھ گھنٹے کی نیند کا پورا کوٹہ حاصل کرنا ہوتا تو وہ ایک چوہے دان بھی ایجاد نہیں کر سکتا تھا۔

ہر انسان انفرادی طور پر ایک جدا اور مکمل وجود کی حیثیت رکھتا ہے اور ہر انسان کو آٹھ گھنٹے یومیہ کی نیند تجویز کرنا ایسا ہی ہے جیسے ہر شخص کو غذا کی ایک ہی مقدار مقرر کر دی جائے اور اس کو پوری مقدار کھا لینے پر مجبور کیا جائے۔

چونکہ ہماری زندگی کا تقریباً ایک تہائی حصہ نیند کی دیوی کی آغوش میں گزرتا ہے اور دنیا میں ہر کام سے زیادہ ہم سوتے ہیں تو یہ اہم کام اس کا مستحق ہے کہ ہم اس کا معائنہ انسانی جسم پر اس کے اثرات کی

مناسبت سے کریں۔ ہم اتنی نیند حاصل کر سکتے ہیں جتنی ہمارے لیے ضروری ہے ہم بہت کم بھی سو سکتے ہیں اور بہت زیادہ بھی۔ بہت کم اور بہت زیادہ سونا مضر ہے۔ کم خوابی کے نتائج مشہور ہیں اور آسانی سے معلوم ہو جاتے ہیں۔ بسیار خوابی کے اثرات زیادہ اہمیت رکھتے ہیں اور کیونکہ ان کو بہت زیادہ عمومیت حاصل ہو گئی ہے اس لیے ان کو محسوس بہت کم کیا جاتا ہے اور شاذ و نادر ہی ان کو تسلیم کیا جاتا ہے اگرچہ وہ نہایت اہم اور نتیجہ کے لحاظ سے دور رس ہوتے ہیں۔

بہت سے بڑے آدمی کم خوابی میں بدنام ہیں۔ نپولین ایک زبردست فاتح تھا لیکن رات کو وہ چند گھنٹے ہی سوتا تھا اور بعض راتوں میں بالکل نہ سوتا تھا۔ سکندر۔ قیصر۔ لنکن اور تاریخی شخصیتوں کی ایک بڑی تعداد کے متعلق مشہور ہے کہ بہت کم سوتی تھیں۔

میں اپنے ایسے واقفوں سے جن کا شمار بڑے آدمیوں میں ہوتا ہے ضرور معلوم کیا کرتا ہوں کہ وہ کتنا سوتے ہیں۔ عام اوسط پانچ چھے سات گھنٹے ہے۔ میرا یہ بھی تجربہ ہے کہ جتنے احمقوں اور کاہلوں سے مجھے واسطہ پڑا ہے نیند کے رسیا ہوتے ہیں۔ اس سلسلے میں ذرا آپ بھی تحقیق کر دیکھیے۔

بسیار خوابی کے متعلق میرا پہلا تجربہ نہایت دلچسپ تھا میں اسکول کا طالب علم تھا اور دیہات میں رہا کرتا تھا۔ میرے پاس ایک اچھی نسل کا کتا تھا۔ اس کا نام بین تھا۔ بین واقعی زیرک تھا، تیز مزاج جفاکش کھیل کود میں مستعد، غرض کہ ایسا جاح مزاج کتا میں نے کبھی نہیں رکھا۔ بین بلیوں کو تکلیف دہ طور پر پریشان کرنے میں خصوصی دلچسپی لیتا تھا۔

کالج کے زمانہ میں میں شہر چلا گیا اور ایک نجی مکان کرایہ پر لے لیا۔ بین بھی میرے ساتھ شہر آ گیا۔ لیکن چونکہ اس نے میٹرک پاس نہیں کیا تھا اس لیے میں کالج ساتھ نہیں لے جا سکتا تھا۔ چنانچہ وہ گھر پر رہتا اور سویا کرتا۔ جتنا زیادہ سوتا اتنا ہی سونے کے شوق میں اضافہ ہوتا۔ موسم بہار آتے آتے بالکل گم سم ہو کر رہ گیا جیسے گونگا اور بہرا ہو اس کو کسی چیز یہاں تک کہ کھانے تک سے دلچسپی نہیں رہی۔ اگلی گرمیوں میں اس کو ساتھ لے کر میں دیہات واپس آ گیا۔ اس کا کھیل کود کا جذبہ ختم ہو گیا۔ اولوالعزمی ہرن ہو گئی گویا پتھر کا بت بن کر رہ گیا۔ اس کو بہت زیادہ سونا پڑتا تھا حد یہاں تک ہو گئی کہ ایک بار میں نے اس کو بلی کا منہ چومتے دیکھا۔ چنانچہ میں اس سے ہاتھ دھو بیٹھا۔ بین سونے کا رسیا ہو گیا اور اس کی وہی کیفیت ہو گئی جو بسیار خوابی کے باعث آدمیوں

کی ہو جاتی ہے یعنی الجھن، بے کیفی اور میلے۔

قدرت نے ہماری ایسی ساخت رکھی ہے کہ جو ہمیں گھنٹے ہمیں کچھ دیر ضرور سوئیں۔ ہمارے نیند سے متعلق اعضاء میں سے ایک عضو کان میں ہوتا ہے یہ ایک نصف دائرہ نما نہر سی ہوتی ہے یہ جسم میں ایک بیلنس وہیل کی حیثیت رکھتی ہے چھوٹے سے گھونگے جیسی ایک چیز ہوتی ہے جس میں ایک سیال مادہ ہوتا ہے اسکو ایسا سمجھیے جیسے برمیوں کے ہاتھ سطح نما ہوتا ہے یہ ہماری جسمانی سطح قائم رکھتا ہے۔

جب ہمیں چکر آتے ہیں، کار یہ جہاز میں سوار ہونے سے متلی ہوتی ہے تو ہماری اس نیم دائری نہر کا سیال متحرک ہو جاتا ہے ان خرابیوں کی وجہ سے ہمیں کافی تکلیف اٹھانی پڑتی ہے اگر آپ کو کسی بحری سفر میں متلی کی شکایت ہوئی ہے تو اندازہ کر سکتے ہیں کہ اس نیم دائری نہر کیلیے یکسانیت کتنی ضروری ہے۔

ایک اتوار ... یہ اطمینان اور خوشی ہوتی ہے کہ اگلی صبح تک اپنی مرضی کے مطابق جتنا چاہیں گے سو سکیں گے۔ ہم بارہ گھنٹے مسلسل سوتے رہتے ہیں کیونکہ اتوار کا دن ہوتا ہے بجائے اس کے کہ خوش و خرم اور چاق و چوبند رہیں کاہلی سستی اور تھکن مسلط رہتی ہے اور اس کا امکان ہوتا ہے کہ تیسرے پہر کو بھی چند خراٹے لے لینے کا ارادہ ہو جائے اور اکثر رات کو نو بجے ہی سے اونگھنے لگتے ہیں۔ گویا یہ نیند کے نشہ کی بدمستی ہے۔

یہ وہی نظر نہ آنیوالا کمبل ہے جس کا میں اوپر تذکرہ کر چکا ہوں۔ ایسی خواہش کا کمبل جس کو ہم نیند کہتے ہیں۔ نیند کی دیوی نشہ پلا کر ہم کو سلا دیتی ہے، اس کا خمار ہوتا ہے جو پیر کے دن کو ہمارے لیے آفت کا پہاڑ بنا دیتا ہے۔

تازہ قوت:۔ اب تصویر کا دوسرا رخ دیکھیے۔ کبھی آپ نے محسوس کیا ہے کہ رات گئے سو کر صبح جب بیدار ہوتے ہیں تو آپ کتنے چاق و چوبند ہوتے ہیں۔ جب آپ محض پانچ یا چھے گھنٹے سوئے ہوں۔ آپ کے اعصاب میں کتنی چستی معلوم ہوتی ہے، اسی کو لوگ نوجیون کہتے ہیں۔ یقیناً یہی آپ کی

نارمل قوت ہے جس پر کوئی چیز مسلط نہیں ہے، کیونکہ اس پر بسیار خوابی ہوا نہیں ہے۔ آپ نے کبھی تجربہ کیا ہے کہ کسی دن فرض کیجیے اتوار کو سہ پہر کے تین بجے ایک نیند لے لیجیے دوسرے دن بھی تین بجے آپ کے پپوٹے بھاری ہونے لگیں گے کمر دکھنے لگے گی اور پھر آپ کا جی قیلولے کو چاہنے لگتا ہے۔

جسمانی افعال میں نیند ایک ایسی چیز ہے جس میں اعضا کو عادی کر دینے کی خصوصیت سب سے زیادہ پائی جاتی ہے۔ آپ کے لیے جسم کو بہت کم یا بہت زیادہ نیند لینے یا بالکل بے خوابی کا عادی بنا لینا بہت آسان ہے میرا پختہ یقین ہے کہ ہم میں سے بہت سے لوگوں نے آٹھ گھنٹے یومیہ سونے کی عادت ڈال کر پریشانی مول لی ہے اور اسکے نتائج بھگت رہے ہیں۔ اب ہم جسمانی ساخت کی طرف پھر آتے ہیں۔

جب ہماری نیم دائری نہر میں تلاطم برپا ہوتا ہے تو ہم کو تھکن کا سا احساس ہوتا ہے۔ ہم اس احساس اور اصل تھکن میں بہت کم فرق محسوس کرتے ہیں۔ آپ ایک بار چکر کھا کر دیکھیے تب آپ کو معلوم ہوگا۔ آپ بہت زیادہ سوئیے اور پھر اس تلاطم کا مزہ لیجیے۔ آپ کو چھوٹے پیمانے پر جسمانی عدم توازن کی علامات ظاہر ہوتی معلوم ہوں گی۔ کاہلی، بھاری پن سستی اور میلے۔

عموماً اپنی جسمانی ضرورت کے مطابق چھے یا آٹھ گھنٹے سو لینے کے بعد ہمیں خوش و خرم بیدار ہونا چاہیے۔ ہر کام کے لیے مستعد معلوم ہوں ہماری نصف دائری نہر صاف اور درست حالت میں ہو اسکے علاوہ کوئی دوسری کیفیت معلوم ہو تو سمجھ لیجیے کوئی گڑبڑ ہے۔ اگر آپ نیند کے ایسے دھنی ہیں کہ آپ کو جگانے کے لیے پارلیمنٹ کے کسی قانون کی ضرورت ہے یا آپ کو جاگتے رہنے کے لیے بار بار اونگھ لینا اور دو ایک کپ کافی پی لینا ضروری ہوتا ہو تو یاد رکھیے آپ ضرورت سے زیادہ سوتے ہیں۔

بعض لوگ بیدار ہونے کے تین گھنٹے بعد کہیں جا کر جاگتے ہوئے معلوم ہوتے ہیں اور بعض لوگ سرے سے جاگتے ہی نہیں۔ ایسے لوگوں کے متعلق جو آٹھ دس گھنٹے یومیہ سوتے ہیں تحقیق کے بعد معلوم ہوگا کہ ان کی ضرورت صرف سات گھنٹے کی نیند سے پوری ہو جاتی ہے۔ ان میں وہ لوگ شامل نہیں ہیں جو بدمست ہوں یا تھکن کے باعث ڈھیلے ہوتے ہوں۔ میری اس تقسیم میں تھکے ماروں کی اکثریت آجاتی ہے اور بسیار خوابی ہی انسان کو بدمست بھی کر دیتی ہے، ہم جو دو یا تین گھنٹے زائد سوتے ہیں وہ جسم کی گندگی دور کرنے والے پرزوں کی بیکاری میں گزرتے ہیں۔

اور جسمانی حرکت سے جو صفائی عمل میں آتی ہے وہ رہ جاتی ہے۔

آپ کی پوری قوت، احساسات اور محرکات کو بروئے کار لانے کے لیے آپ کو معلوم کرنا ہوگا کہ آپ کی خوابی ضروریات کس قدر ہیں۔ انفرادی یہ ضروریات مختلف ہوتی ہیں جو دو سے لے کر دس گھنٹے تک ہوتی ہیں۔ ہر شخص کا انفرادی نارمل ہوتا ہے آپ اپنا معلوم کر لیجیے۔ جب آپ عا کے چکر سے نکلیں گے تو آپ کو معلوم ہوگا کہ بستر پر دراز ہونے اور نیند پورا کوٹہ حاصل کرنے کے بعد صبح کو بیدار ہوتے ہیں تو تازہ دم، مستعد ا صاف دماغ ہوتے ہیں۔ بیدار ہونے کے لیے نہ کسی الارم کی ضرور ہوگی، نہ ٹیلیفون کی اور نہ گولے بارود کی۔ اعضا کے قدرتی فعل کے کسی بیرونی تحریک کی ضرورت نہیں ہوتی ہے۔ ایسا کرنے کا طریقہ یہ کہ ایک معمولی نوٹ بک لے لیجیے۔ روزمرہ کا ایک مختصر سا جسمانی ر رکھیے۔ آپ یہ معلوم کیجیے کہ آپ کو کتنی نیند ضروری ہے، پھر اس پر رہیے۔ جب آپ کو اپنا کوٹہ معلوم ہو جائے گا تو پھر آپ کو جینے کا ملے گا۔ آپ خود کو صحت مند اور مستعد محسوس کریں گے۔

اس تجربے کے زمانے میں ایک مقررہ وقت پر بستر میں د ہوئیے۔ دراز ہونے سے آٹھ گھنٹے بعد کے لیے الارم لگا دیجیے، دو ہفتہ تک ایسا کرتے رہیے کہ آپ کیا کیفیت محسوس کرتے ہیں، کس طرح سو ہیں کس طرح کھاتے ہیں وغیرہ وغیرہ۔

آئندہ دو ہفتے پونے آٹھ گھنٹے کی آزمائش کیجیے اس کا بھی لکھا رکھیے اس کے بعد سات گھنٹے دیکھیے، پھر پونے سات اور پھر اسی طرح اس وقفے کو کم کرتے رہیے۔ اس دوران میں ایک موقع ایسا بھی آئے گا جب آپ خود کو چاق چوبند اور مستعد محسوس کریں گے او پوری طرح صحت مند معلوم ہوں گے۔

جب آپ فیصلہ کر لیں گے کہ آپ کے لیے کتنا سونا ضروری الارم کو چھٹی دیدیجیے۔ آپ کے جسم میں اس سے بہتر مشینری موجود ہے جو آپ کے دل، پھیپھڑوں اور دیگر اہم اعضا کو درست حالت میں رکھتی ہے وہی آپ کی نیند کو بھی قابو میں رکھ سکتی ہے لیکن اسکو دھوکہ نہ دیجیے۔ یہ آپ سے جب بھی بیدار ہونے کے لیے کہے فوراً اٹھ بیٹھیے اٹھنے کے بعد آپ ایسی زندگی میں داخل ہو جائیں گے جو حقیقتاً جینے کے قابل ہے۔

انسان کی ہمہ خوری

کرۂ زمین پر حیوانات، نباتات اور جمادات تین قسم کی مخلوق ہے۔

حیوانات میں تمام چرندے، پرندے، درندے اور زمین پر رینگنے والے جانور شامل ہیں، انسان بھی ایک قسم کا حیوان ہی ہے، حیوانات اپنی زندگی کے قیام اور جسم کی پرورش کے لیے دوسری چیزوں کے کھانے کے محتاج ہیں، بعض حیوانات گھاس پھوس اور مختلف اقسام کی نباتات کے پتے، جڑیں پھل اور بیج کھاتے ہیں، بعض صرف پھلوں اور بیجوں پر اپنا پیٹ پالتے ہیں اس قسم کے حیوان کسی دوسرے حیوان کی طرف کھانے کی نیت سے دیکھتے بھی نہیں، بعض حیوان صرف دوسرے جانوروں کو کھا کر اپنی بھوک مٹاتے ہیں، اگرچہ اس قسم کے حیوانات عموماً غیر جنس حیوانات کو کھاتے ہیں لیکن ان میں سے بعض ایسے جاندار بھی ہیں جو اپنی ہی جنس کو چٹ کر جاتے ہیں، مثلاً سانپ سانپ کو ہڑپ کر جاتا ہے اور مچھلی دوسری مچھلیوں کو نگل جاتی ہے، لیکن تمام حیوانات میں انسان ایک ایسا حیوان ہے، جو نباتات کے علاوہ اپنی غیر جنس حیوانات کو بھی کھاتا ہے اور اپنی جنس کو بھی نہیں چھوڑتا بعض دور دراز دشوار گزار پہاڑوں اور جنگل بیابانوں میں مردم خور انسان ہیں جو آدمی کے گوشت کو اپنا من بھاتا کھاجا سمجھتے ہیں، خیر ان کو چھوڑیے وہ غیر مہذب ہی نہیں وحشی کہلاتے ہیں۔ مہذب دنیا کی قومیں ہر قسم کے حیوانات کو کھاتی ہیں، حیوانات کے علاوہ وہ نباتات میں سے کسی کے پتے کھاتی ہے اور کسی کی جڑیں اور اکثر نباتات کے پھل اور بیج تو اس کی پسندیدہ غذا ہیں، ان چیزوں میں حضرتِ انسان کے کام و دہن کو لذت دینے کے لیے کچھ شیریں چاشنی دار رس موجود ہوتے ہیں حیرت کی بات یہ ہے کہ جمادات بھی اس سے محفوظ نہیں مختلف قسم کی لکڑیاں متعدد قسم کے پتھر، مٹی اور جانوروں کی ہڈیاں تک دوا کے نام سے اس کے شکم میں پہنچ جاتے ہیں۔ اگرچہ بعض قومیں خاص خاص جانوروں کو حلال قرار دے کر کھاتی ہیں، لیکن ان میں بعض ایسی قومیں بھی ہیں جو حلال و حرام کا امتیاز نہیں کرتیں، ہر قسم کے جانوروں کو مار کر کھا جاتی ہیں، چنانچہ شمالی ہندوستان میں کنجر، سانسی ایسی خانہ بدوش قومیں ہیں جو گیدڑ، لومڑی، سیہی، خارپشت گوہ اور سانڈے کو نہایت رغبت سے کھاتی ہیں، سؤر جیسے گندے جانور کو تو ہندوستان کے علاوہ مہذب قومیں تک کھاتی ہیں اور اس کے گوشت کو ایک پسندیدہ غذا سمجھتی ہیں، بعض لوگ سانپ تک کو کھا جاتے ہیں بعض لوگ مینڈک اور کچھووں کو نہیں چھوڑتے۔

ہندوستان کے ہمسایہ ملک برما، چین اور ملایا میں اکثریت ایسے لوگوں کی ہے جو مذہباً کسی جانور کو مارنا گناہ سمجھتے ہیں، لیکن بلا امتیاز ہر ایک جانور کا گوشت کھاتے ہیں، مچھلی، مینڈک ان کی مرغوب غذا ہے ان کو سڑا کر یہ اچار کی قسم کی ایک چیز بھی بنا لیتے ہیں، جسے مچھلی یا مینڈک کا اچار کہہ سکتے ہیں، بیان کیا جاتا ہے کہ یہ چیز اتنی بدبودار ہوتی ہے کہ اگر کوئی غیر قوم کا شخص اس کے پاس سے نکل جائے تو اس کی بو سے اس کو استفراغ ہو جائے، لیکن برما اور ملایا میں یہ نہایت رغبت سے کھائی جاتی ہے اس کے علاوہ ہر جانور کا گوشت بلا امتیاز کھاتے ہیں، چین میں کتے ...

... سب ممالک ... روس میں دوسرے جانوروں کے علاوہ ریچھ بھی غذا کے مصرف میں آتا ہے، تاتار میں گدھا اور تبت میں یاک نامی جانور انسان کے دسترخوان کی زینت بنتا ہے، افریقہ کا رخ کیجیے تو وہاں کے وحشی دوسرے جانوروں کا گوشت کھانے کے علاوہ شتر مرغ، زیبرا اور چیونٹے کھاتے ہیں، ہاتھی اور گینڈے کو بھی نہیں چھوڑتے اور اگر مل جائے تو انسانی گوشت کو نہایت لذیذ غذا سمجھتے ہیں، یورپ میں فرانسیسی گھوڑے اور مینڈک کھاتے ہیں، انگریز دوسرے جانوروں کے گوشت کے علاوہ سؤر اور گھونگھے استعمال کرتے، امریکا کے قدیم باشندے بلیاں، چھچھوندر اور تمام کیڑے مکوڑے کھاتے ہیں۔ قطبین کے رہنے والے ریچھ، اود بلاؤ اور وہیل مچھلی سے اپنی شکم پری کرتے ہیں، غرضکہ کوئی بھی جانور انسان کی غذا بننے سے محفوظ نہیں۔

جربین

خارش کی سب سے اچھّی دَوا

یہ دوا لمبے عرصہ کے تجربات اور ریسرچ کے بعد تیّار کی گئی ہے۔ اس دوا کی تیاری سے پہلے "ہمدرد ریسرچ لیباریٹری" میں خارش کی ان تمام دواؤں کی باقاعدہ کیمیاوی اور طبّی تحقیقات کی گئیں، جو آج کل مارکیٹ میں رائج ہیں۔ ان تحقیقات کے نتیجہ میں ہمدرد کے فارماسسٹ کو نئی قسم کا بہترین اثر کرنے والا ایملشن تیار کرنے میں کامیابی حاصل ہوئی۔ یہ ایملشن روغن نیم، بینزائل بنزوئیٹ، ڈی۔ڈی۔ٹی، بینزوکین اور فینول کی مناسب ترین ترکیب سے تیّار کیا گیا ہے اور تجربات نے ثابت کیا ہے کہ یہ خارش کی تمام رائج الوقت دواؤں سے زیادہ مفید، زود اثر اور بے ضرر ہے۔

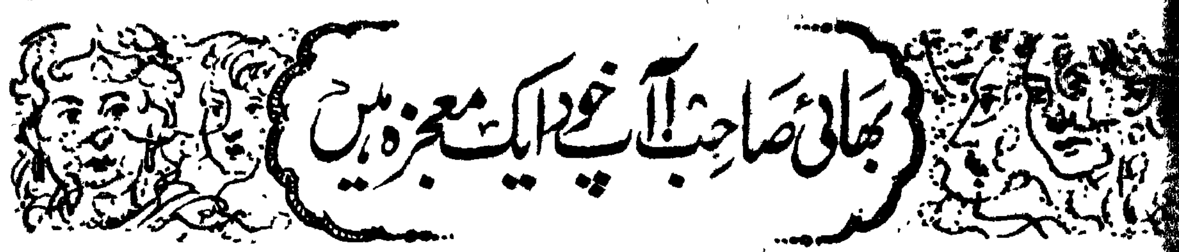
خارش کی دوسری دواؤں کے خلاف "جربین" کے استعمال سے کوئی جلدی تکلیف یا جلن پیدا نہیں ہوتی، اس لیے اسے نازک سے نازک جلد پر بھی بے تکلف لگایا جاسکتا ہے۔

عام طور پر "جربین" کے ایک دوبار کے استعمال ہی سے خارش جاتی رہتی ہے۔ خارش کے علاوہ یہ دوا سر کی خشکی (ابفا) دور کرنے اور جوئیں مارنے کے لیے بھی نہایت مفید ہے۔

قیمت:

فی شیشی: دو روپے آٹھ آنے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی



بھائی صاحب! آپ خود ایک معجزہ ہیں

بتائیے آپ کی زندگی کا سب سے زیادہ سنسنی خیز، سب سے زیادہ اتفاقی، سب سے زیادہ غیر معمولی واقعہ کیا ہے؟ آپ اس کا جواب خواہ کچھ ہی دیں، یقیناً آپ کا وہ جواب غلط ہوگا کیونکہ سب سے زیادہ حیرت ناک عجیب وغریب اور ڈرامائی واقعہ جو آپ کے متعلق پیش آسکتا تھا، وہ آپکے پیدا ہونے سے پہلے ہی واقع ہوچکا تھا۔

درحقیقت یہ چیز خود ایک سچا معجزہ ہے کہ آپ پیدا ہی ہوگئے!

ذرا دیر کے لیے غور تو کیجیے کہ آپ کے پیدا ہونے کیلیے کن کن واقعات کا پیش آنا ضروری ہوا تھا۔ سب سے پہلے تو یہی بات کیا کم عجیب وغریب تھی کہ گزشتہ اور موجودہ لاکھوں کروڑوں بلکہ بیشمار والدین میں سے آپ، دوسرا کوئی نہیں صرف آپ ہی، اپنے دو مخصوص ممتاز والدین کے بیٹے بن گئے۔ بالفرض اگر آپ کا پیدا ہونا پہلے ہی سے مقسوم اور مقدر تھا تو پھر بھی یہ ایک عجیب اتفاق تھا کہ آپ کے ماں باپ ایک دوسرے سے دوچار ہوئے۔ جبکہ ان دونوں کو دوسرے جوڑے مل سکتے تھے۔

بہرحال خیر یہ بھی ہوگیا اس کے بعد اس کا یقین ہوسکتا تھا کہ آپ ہی آپ بذاتِ خود، ان کے بچے ہوں گے، بہ الفاظ دیگر ان کے یا کسی اور دوسرے زن وشوہر کے، کتنے ہی مختلف قسموں کے بچے ہوسکتے تھے کیونکہ بچوں کی اقسام دراصل بے شمار ہیں۔ پھر اس خاص قسم کا بچہ کیسے بن گیا جیسے کہ آپ ہیں۔

یہ ایک ناممکن سوال نہیں ہے۔ اس کا جواب اس وقت دیا جاسکتا ہے جبکہ اس کا صحیح حساب لگایا جائے کہ ہر ماں باپ اپنے بیضوں اور تخم خلیوں کے اندر لونی اجسام کے کتنے مختلف مشتقات (مرکبات مجموعے) پیدا کرسکتے ہیں یہ لونی اجسام جنسی خلیوں کے اندر موروثی خواص وخصوصیات یعنی ماں باپ کے خصائص کے حامل ہوتے ہیں مطلاحاً ان لونی اجسام کے مجموعوں یا پلندوں کو "جین" یا موروثی (یعنی موروثی خصائص منتقل کرنیوالے اجزا کہتے ہیں) ہر بچہ کو اپنی ماں سے آدھے لونی اجسام اور اپنے باپ کے آدھے لونی اجسام پہنچتے ہیں اور اس طرح اس بچے کے والدین کے ان اجسام کا ایک ایک نمائندہ باہم ملکر ایک جوڑا (جو محض اتفاق یا قدرت کے کرشمے سے پیدا ہوتا یا بن جاتا ہے) بچے کے حصے میں آتا ہے اور بچے کے خصائص کی تخصیص یا صورت گری اس کی نوعیت کے لحاظ سے ہوتی ہے۔ اسی سبب سے آپ اپنے دوسرے بھائی بہنوں سے مختلف اور ممتاز ہیں اور اسی وجہ سے کوئی دو بچے (بجز ایسے جو مماثل توام ہوں)، اپنے موروثی خصائص میں یکساں نہیں ہوسکتے

ذرا دیر کیلیے خود کو والدین میں سے کسی ایک کی جگہ فرض کرلیجیے اور پھر (انگوٹھے کو چھوڑ کر)، اپنی انگلیوں کو سمجھ لیجیے کہ گویا وہ لونی اجسام کے چار جوڑے ہیں جن میں ایک آپ کو اپنے والد سے حاصل ہوا [illegible]

[illegible]



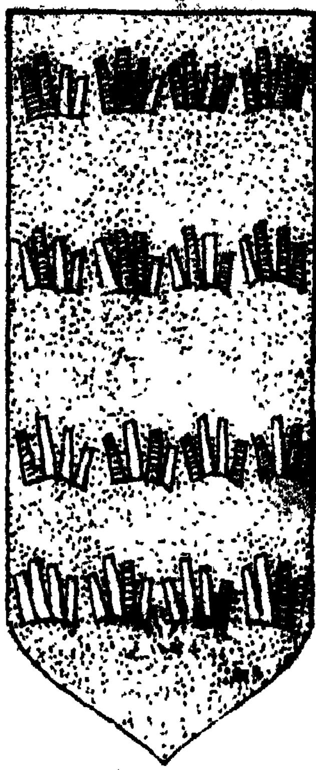
آپ کے پاس ان لے بے شمار مشتق (ڈپلیکیٹس) موجود ہیں۔

اگر ہر بچے کو چار لونی اجسام کا ایک گروہ دے سکتے ہیں اور اس میں کوئی مضائقہ نہ ہو کہ لونی جسم سب سے پہلے کس کا ہو یا الٹے ہاتھ میں کا یعنی وہ آپ کے والد کے پاس سے آیا ہوا ہو یا آپ کی والدہ کے پاس سے آیا ہوا ہو تو بتائیے ایسے چار لونی اجسام کے ایک گروہ سے کتنے مختلف مشتقات (مجموعے یا مرکبات) بننا ممکن ہیں؟

جبکہ نیچے دی ہوئی تصویر سے واضح ہوگا ایسا کرنے سے سولہ مشتقات بن سکتے ہیں جن میں کا ہر مشتق یا مجموعہ دوسرے مشتق یا مجموعے سے ایک تا چار لونی اجسام کی جائے وقوع کے لحاظ سے مختلف ہوگا۔ (ملاحظہ ہو شکل ۲)

لیکن یہ صورتِ حال اس وقت کی ہے جبکہ استقاق میں صرف

(شکل نمبر ۳)



چار جوڑوں نے حصہ لیا ہے۔ اب اگر آپ اس کارروائی میں سیاہ و سفید مدوّر ہاتھوں کے انگوٹھوں کو بھی (جو لونی اجسام کے پانچویں جوڑے کے قائم مقام ہیں) داخل کر دیں تو ان کی شمولیت سے دگنے (یعنی بتیس) مشتقات پیدا ہو سکیں گے مختصر یہ کہ (جیسا کہ ہر ریاضی داں بآسانی سمجھ سکتا ہے) ہر نیا جوڑا مزید شامل کرنے کے بعد مشتقات کی تعداد پہلے سے دگنی حاصل ہوگی۔ اب چونکہ حقیقتاً لونی اجسام کے چوبیس جوڑے یعنی ۴۸ عدد لونی اجسام اشتقاق میں حصہ لیتے ہیں (اور جوڑے میں کا ایک ایک لونی جسم بے قاعدہ طور پر بلا اختصاص کہیں سے بھی آیا ہوتا ہے) لہٰذا نظری طور پر ہر ماں باپ سے (۱۶،۷۷۷،۲۱۶) ارثی مشتقات پیدا ہو سکتے ہیں جن میں کا ہر مشتق ابتدائی چوبیس لونی اجسام سے بالکل مختلف ہوتا ہے

یہ بات معلوم ہے کہ مرد کے مادہ منویہ میں بیک وقت لاکھوں تخم خلیے نکلتے ہیں اور عورت کا صرف ایک ہی بیضہ پختہ ہوتا ہے۔ ایسی حالت میں کسی ایک مخصوص مشتق کے بننے کا موقعہ ۱۶،۷۷۷،۲۱۶ موقعوں میں صرف ایک بار ہوگا۔ لیکن کسی مخصوص فرد کے پیدا کرنے کیلیے ایک مخصوص تخم خلیے اور ایک مخصوص بیضے کا باہم ملاپ یا سنجوگ ہونا ضروری ہے۔ اس تمام تفصیل کو جاننے کے بعد غور کیجیے کہ بھائی صاحب آپ کے پیدا ہونے کیلیے کتنے ہی واقعات کا ہونا ناگزیر تھا ۱۶،۷۷۷،۲۱۶ تخم خلیوں میں سے ایک مخصوص تخم خلیے کو (جو آپ کے نصف بالقوہ حصے کا قائم مقام ہے) ایک مخصوص بیضے کے ساتھ (جو آپ کے بقیہ بالقوہ نصف حصہ کا قائم مقام تھا) ملنا اور متحد ہونا پڑا اور یہ اتحاد یا ملاپ تقریباً ۳۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ (۳ بدم) موقعوں میں سے صرف ایک موقع پر حسن اتفاق سے واقع ہو سکتا تھا۔ اس تمام کارروائی میں دوسرے امور عاملات بھی کارفرما ہوتے ہیں جن کا تذکرہ آگے آتا ہے، اگر ان سب کو بھی ملحوظ رکھا جائے تو یہی نتیجہ حاصل ہوتا ہے کہ بالکل آپ جیسے کسی دوسرے شخص کے پیدا ہونے کا موقع نہ پہلے کبھی آیا تھا نہ آئندہ کبھی آ سکتا ہے۔ اب اس مرحلہ پر ممکن ہو کہ آپ انتہائی انکسار یا ترش روئی کے ساتھ دریافت فرمائیں کہ "آخر اس رام کہانی سے حاصل کیا؟"

جواباً عرض ہے کہ درحقیقت جہاں تک آپ کی ذات کا تعلق ہے اس طویل ہنگامہ آرائی کی چنداں ضرورت نہ تھی کیونکہ آپکا پیدا ہونا یا نہ پیدا ہونا تاریخ کیلیے چنداں اہم نہ تھا لیکن واقعہ یہ ہے کہ محض ایسے ہی ایک معمولی اتفاقی حادثہ کے وقوع پر (یعنی ایک مخصوص تخم خلیے کے ایک مخصوص بیضی خلیے (بیضہ) کے ساتھ ایک مخصوص وقت میں ملنے اور متحد ہونے پر) ایک نیوٹن، ایک شیکسپیر، ایک آئن سٹائن، ایک غالب، ایک اقبال، ایک سرسید یا تاریخ کی کسی دوسری بڑی اور ممتاز شخصیت کے معرضِ وجود میں آنے اور پیدا ہونے کا انحصار تھا اور ایسے ہی ایک نہایت ہی ادنیٰ سی موجِ انعطاف سے آپکا ایک بچہ بھی شاید ایک اعلیٰ دماغ افلاطون یا محض ایک احمق ابوالہول ایک مجسمۂ حسن یوسفِ ثانی یا محض ایک کریہہ صورت ہونا بن سکتا ہے۔ با ایں ہمہ یہ سب سے پہلا بڑا حسنِ اتفاق (کارروائی) کا محض آغاز تھا جو افسانۂ زندگی کی بسم اللہ ہے۔ بہرحال ہوتا یہ ہے کہ ایک خوش نصیب تخم خلیہ اپنی جان پر کھیل کر اور لاکھوں کروڑوں دوسرے تخم خلیوں سے بازی جیت کر ایک مخصوص و منتخب بیضی خلیے (بیضہ) کے اندر داخل ہو جاتا ہے جو ماں کی علوپی نالی میں منتظر و مشتاق رہتا ہے۔ فی الفور یہ تخم خلیہ اور بیضہ کے اندر کا نواتہ دونوں اپنے لونی اجسام کی اپنی حصہ رسد مقدار (یعنی چوبیس چوبیس) کو آزاد کر دیتے ہیں اور اب ایک بارورشدہ بیضہ اپنا سفر حیات شروع کر دیتا ہے۔ باروری کے وقوع کے بعد یہ بارورشدہ بیضہ ایک حقیقی فرد ہے جس میں ارثی عاملات کی اثراندازی اور صورت گری سے اسکے تمام ذاتی و خلقی خصائص مختص و مرتسم ہو چکے ہیں، اس حد تک جس حد تک ارثی عاملات عمل کر سکتے ہیں، اس بچے کی آنکھیں نیلی ہوں گی یا بھوری؟ بال کالے ہونگے یا سنہری؟ انگلیاں چھوٹی ہوں گی یا ذیابیطس کا رجحان ہوگا، زندگی کی مدت ۱۹ سال تک ہوگی یا ۹۰ سال تک یا ایسے ہزاروں دوسرے خصائص کی تعیین و تخصیص بارورشدہ بیضہ کے اندر کے مخصوص لونی اجسام میں کے "جین" (مورثے۔ ارثی عاملات) بڑی حد تک پہلے ہی سے کر دیتے ہیں لیکن ابھی تک یہ فرد صرف ایک خلیہ پر مشتمل ہے اسکی ساری کائنات ایک ہی خلیہ ہے (ایک امیبا کی طرح جو ایک ایک خلوی ابتدائی ترین حیوان ہے) اسکے نمو یاب ہو کر ایک مکمل انسانی ہستی بن جانے کیلیے کروڑوں، اربوں، سنکھوں خلیوں کی ضرورت ہوگی چنانچہ اس خلیے کے اندر کے لونی اجسام کے تقسیم سے انکے دو دو ٹکڑے ہو کر علیحدہ ہو جاتے ہیں اور پھر یہ مفرد خلیہ خود منقسم ہوتا ہے یعنی ایک خلیے کے دو خلیے بن جاتے ہیں جنمیں سے ہر خلیے کے اندر ابتدائی خلیے کی طرح ۴۸ لونی اجسام ہوتے ہیں جو ابتدائی لونی اجسام کے بالکل مثنیٰ اور ہو بہو انکی نقل ہوتے ہیں۔ اب تقسیم در تقسیم کا یہ عمل برابر جاری رہ کر مکرر سہ کرر اور بار بار ہوتا رہتا ہے یعنی دو خلیوں سے چار خلیے اور چار سے آٹھ، آٹھ سے سولہ اور علیٰ ہذا القیاس ہر بار پہلے سے دگنے بنتے جاتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اس دہراؤ کے عمل کا حساب بھی لگا سکتے ہیں جس سے معلوم ہوگا کہ ۲۶ مہاسنکھ یا ۲۶ بدم خلیے حاصل ہونے کے لیے یہ عمل تقسیم صرف ۴۵ بار دہرانا پڑے گا تاکہ ایک مکمل نمو یافتہ بچہ حاصل ہو جائے (اندازہ کیا گیا ہے کہ ایک مکمل نمو یافتہ بچہ کا جسم اس قدر تعداد کے خلیوں سے ترکیب پاتا ہے) لیکن جیسے جیسے یہ خلیے مخصوص اعمال کیلیے تخصیص حاصل کرتے جاتے ہیں (مختلف اعضائے جسم و حواس کی تشکیل کیلیے) انہیں سے بعض خلیے دوسرے خلیوں کی نسبت زیادہ تاخیر و آہستگی سے تقسیم ہوتے اور بڑھتے ہیں لیکن قطع نظر اسکے کہ یہ کس طرح اور کس قدر بڑھتے اور کیا کیا بنتے جاتے ہیں انمیں ہر خلیہ اپنے نواتہ کے اندر ابتدائی اور اصلی آبائی ۴۸ لونی اجسام کی اولاد (یعنی انکے مورثوں) کا حامل ہوگا جنکے ذریعے مورث اعلیٰ کے موروثی خصائص بچے میں مثلاً ابوین سے منتقل ہوتے آئے ہیں۔

"ہر ورقے دفتریست معرفت کردگار" فتبارک اللہ احسن الخالقین۔

کچھ غذا کی بابت

جتنے زیادہ لوگ پرخوری سے بیمار پڑتے اور مرتے ہیں، اتنے کم خوری یا فاقوں سے نہیں مرتے۔ ہماری غذا سال بہ سال زیادہ سے زیادہ مصنوعی اور غیر صحت بخش ہوتی جاتی ہے۔ ہماری بہت سی بیماریاں یا تو تمام تر غذائی ہوتی ہیں یا بڑی حد تک غذا کی پیدا کردہ ہوتی ہیں۔ ہم ایسی غذا پر زندگی بسر کرتے ہیں جو شاید کوئی جانور بھی کھانا پسند نہ کرے گا۔

گھوڑ دوڑ کا ایک گھوڑا، جو فرض کیجیے دس ہزار رُپے کا ہے اور ایک جھکڑے میں جتنے والا گھوڑا، جو فرض کیجیے بیس رُپے یا اس سے بھی کم کا ہے، دونوں قریب قریب ایک سی غذا پاتے ہیں، یعنی چنے، گھاس، بھوسا اور دانی وغیرہ۔ کوئی آدمی جس میں ذرا سی بھی سمجھ ہے کبھی گھوڑے کو میدے کی ڈبل روٹی مکھن یا اس طرح کی دوسری غذائیں نہ کھلائے گا اور نہ اسے چائے پلائے گا۔ کسی عورت سے پوچھیے کہ تم جو گوشت اپنی بلی کو کھلاتی ہو، اس میں کیا مسالہ ڈالتی ہو، تو وہ ہنس پڑے گی۔ بھلا بلی بھی مسالہ دار گوشت کھاتی ہوگی، مگر اسی کے ساتھ وہ خود اپنی خوراک میں ڈھیروں مسالہ بھرے گی۔ وہ ایسی چائے جو تیزی کی وجہ سے زہریلی ہوگئی ہو بے تکلف پی جائے گی، لیکن اگر اس سے کہو کہ اپنے کتے کو بھی چائے پلائے تو وہ کہے گی "وہ چائے نہیں پیتا میں اسے دودھ دیتی ہوں اور وہ بھی بغیر شکر کا۔"

جب تحلیلی کیمسٹوں نے دیکھا کہ ہمارے معمل ہماری صحیح رہنمائی نہیں کررہے ہیں تو انھوں نے خود کو حیاتیاتی کیمسٹ کہنا شروع کیا اور وہی پرانے پتھر کے زمانے کے طریقے اختیار کیے۔ انھوں نے غذا کے تجربات جانوروں پر شروع کردیے۔ بالکل اسی طرح جیسے ماضی بعید میں وحشی انسان کیا کرتے تھے انھوں نے جانوروں کو وہی خوب پکی ہوئی ذائقہ دار بہت عمدہ غذائیں کھلا کھلا کر جن پر مہذب لوگ زندگی بسر کرتے ہیں، تہذیب جدید کی ساری بیماریاں پیدا کرلیں۔ سر رابرٹ میک کارسن اور پروفیسر پلیمر نے مہذب انسان کی غذائیں کھانے پر مجبور کرکے جانوروں میں پیٹ کی بیماریاں، مزمن قبض، آنتوں کا ناصور، التہاب زائدہ، قولنج، گھینگا، اعصابی تکالیف، آنکھ کی بیماریاں اور فالج جیسے امراض پیدا کردیے، اس کے علاوہ وہ جانور دانتوں کے عوارض میں بھی مبتلا ہوگئے۔ اگر یہ جانور اپنی قدرتی غذا پر زندگی بسر کرتے تو ان کے دانت بہت مضبوط ہوتے۔ انھوں نے غذا ہی کے ذریعے بانجھ پن اور دیوانہ پن بھی پیدا کردیا۔

کتا گوشت خور جانور ہے، ایک انگریز حیاتیاتی کیمسٹ نے کتوں کو جئی کھلائی۔ ان کے دانت خراب ہوگئے۔ اس پر اس نے ایک مقالہ لکھا کہ جئی دانتوں کے لیے بہت مضر ہے۔ اب سنیے، اسکاٹ لینڈ کے باشندے جب تک موٹی جئی کھاتے رہے ان کے دانت بہت عمدہ اور مضبوط رہے جب انھوں نے اپنی پرانی غذا کو ترک کردیا اور سفید ڈبل روٹی کھانی شروع کی جو معدنی اجزا اور وٹامن سے محروم ہوتی ہے، ان کے دانت بیماریوں کی آماجگاہ بن گئے۔

ناقص غذا سے جتنے آدمی ہلاک ہوتے ہیں، اتنے بڑی سے بڑی جنگوں میں بھی ہلاک نہیں ہوتے۔ بدقسمتی سے انسان ناقص غذا کھا کر ایک عمر تک زندگی کی گاڑی جوں توں گھسیٹتا رہتا ہے اور گویا سسک سسک کر مرتا ہے مگر میدانِ جنگ میں آدمی ایک دم ختم ہوجاتا ہے۔

جرمنی کے لوگ بڑے خوش خوراک تھے، یعنی وہ بہت بہت سا گوشت کھاتے تھے، مکھن کھاتے تھے، پنیر کھاتے تھے اور انڈے کھاتے تھے۔ اسی کے ساتھ جرمنی میں ذیابیطس سے مرنے والوں کی تعداد کا فی صدی تناسب دوسرے ملکوں سے بہت زیادہ تھا۔ دورانِ جنگ کی رسد بندی میں ان چیزوں کا قحط پڑ گیا اور ان کے نتیجے میں ذیابیطس سے اموات کا تناسب بھی آ . . .

برس پہلے لکھا تھا: "ادنیٰ درجہ کی غذا، بشرطیکہ وہ مریض کو پسند ہو، اس اعلا درجہ کی غذا سے بدرجہا بہتر ہے جو اسے پسند نہ ہو۔"

تجربات سے معلوم ہوا کہ بھوسی یا جو کر عام طور پر سب کے لیے بہترین غذا ہے۔ اسمیں جو کا دلیہ بھی شامل کیا جاسکتا ہے، باریک سفید آٹے کی روٹی بہت مضر ہے۔ سفید شکر بھی اسی ہی مضر ہے۔ دونوں چیزیں کیمیائی نقطۂ نظر سے بہت صاف ہیں لیکن انسان کیمیائی غذائیں کھانے کے لیے نہیں بنایا گیا ہے۔ جو نمک عام طور پر ہم کھاتے ہیں کیمیائی نقطۂ نظر سے وہ بھی مفید نہیں ہے۔ سب سے زیادہ صحت بخش نمک سمندری نمک ہوتا ہے۔ اسمیں آیوڈین ہوتا ہے اور بہت سے ایسے عناصر شامل ہوتے ہیں جو ہمارے لیے مفید ہیں۔ نمک کو صاف کرنیوالے ہمیں ایسا نمک دیتے ہیں جس میں آیوڈین نہیں ہوتا اسی لیے اس سے بہت سی بیماریاں پیدا ہوجاتی ہیں جن میں سے ایک گنٹھیا بھی ہے۔ مکھن مفید ضرور ہے مگر بہت کم تعداد میں کھانا چاہیے۔ مکھن کو دودھ کی صورت میں کھانا سب سے بہتر ہے۔ دودھ میں جو مکھن ہوتا ہے وہ بہت زود ہضم ہوتا ہے۔ انڈا بھی مفید ہے مگر انڈا نیم برشت کھانا چاہیے۔ مختصر یہ ہے کہ اگر آپ چاہیں تو محض غذا کو صحیح طریقے پر ترتیب دیکر اپنی صحت کو بہتر بنا سکتے ہیں۔

دُنیا کے دسترخوان پر

(پُرتگال)

پرتگال کی طباخی بالکل اسپین کی طباخی سے ملتی جلتی ہے۔ اگر کچھ فرق ہے تو صرف اتنا کہ پرتگال میں پیاز اور ٹماٹر کا استعمال زیادہ ہے اور کھانا پکانے میں شراب بہت استعمال ہوتی ہے۔ ہم نے پرتگال کے جو کھانے منتخب کیے ہیں، وہ ایسے ہیں جن میں شراب استعمال نہیں ہوتی

سوپاڈی ٹوماٹے لے اودس (ٹماٹر اور انڈے کا سوپ)

اجزائے ترکیبی:۔ ٹماٹر ۳ پونڈ، پیاز ۲ عدد، تین یا چار سخت ابلے ہوئے انڈے دو بڑے چمچے مکھن کے، نمک، سیاہ مرچ اور ضرورت کے مطابق پانی۔

تیاری کا طریقہ:۔ ٹماٹروں کے چار چار ٹکڑے کرلو، پیاز کاٹ کر ایک پتیلی میں ڈالدو پھر اس میں مکھن ڈالدو اور ٹماٹروں کو چمچے کی پشت سے کچل کر پتیلی میں ڈالکر آگ پر رکھدو اور پندرہ منٹ تک ابلنے دو۔ اس عرصے میں ٹماٹر اور پیاز دونوں گل جائیں گے۔ اب اس میں دو سیر کے قریب اُبلتا ہوا پانی ڈالدو اور پھر اُبلنے کو رکھدو اور گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹے اُبلنے دو۔ اسکے بعد آگ پر سے اتار کر سوپ کو ایک چھلنی میں چھان لو۔ پھر آگ سے اتار لو اور سیاہ مرچ اور نمک سے بگھار لو۔ استعمال سے پہلے دو بڑے چمچے مکھن ملاکر خوب ہلالو۔ اس سوپ کو اُبلے ہوئے انڈوں کے ٹکڑے کرکے ان پر ڈال دینا چاہیے۔

لومبو ڈی ویٹیلا (بکرے کے پٹھے)

اجزائے ترکیبی:۔ دو پونڈ بکرے کے پٹھے، ۲ پیاز، ۲ ٹماٹر، ۲ گاجریں، ایک بڑا چمچہ مکھن، ایک بڑا چمچہ چربی، ۶ بڑے چمچے گوشت کا پانی، نمک، سیاہ مرچ ملی جلی (ابلی ہوئی ترکاریاں۔

تیاری کا طریقہ:۔ مکھن اور چربی کو ایک پتیلی میں پگھلاؤ جب خوب گرم ہوجائے تو اس میں بکرے کے پٹھے ڈالدو، مگر پٹھوں پر پہلے خوب نمک مل لینا چاہیے۔ اس پٹھے کے گوشت کو تلتے رہو، یہاں تک کہ وہ سرخ ہوجائے۔ پٹھے کے گوشت کو الٹتے پلٹتے رہو تاکہ ہر طرف سے سرخ ہوجائے۔ اس کے بعد کتری ہوی پیاز ٹماٹر، گاجر اس میں ڈالدو اور گوشت کا پانی اسے تر کرنے کیلیے ڈالتے رہو اور گھنٹہ ڈیڑھ گھنٹے اسے پکنے دو۔ جب گوشت گل جائے تو ایک گرم پلیٹ میں نکال لو اور اُوپر اُبلی ہوئی ترکاریاں پھیلادو۔

(آسٹریا)

بہت سے اور یورپین ممالک کی طرح "سپے" یا سوپ آسٹریا کی بھی بہت اہم اور حقیقی خوراک ہے اور کسانوں اور مزدوروں کی تو صرف یہی خوراک ہے۔ آسٹریا کے کھانوں پر جرمنی اور اٹلی اور کچھ حد تک ترکی کے کھانوں کا اثر ہے، لیکن پھر بھی آسٹریا کی قومی خصوصیات ان سے ظاہر ہوتی ہیں۔ اطالویوں کی طرح آسٹریا والے بھی طرح طرح کے خمیر اور پکوڑیاں اور کوفتے تیار کرتے ہیں جو گوشت کے پانی میں ڈالدیے جاتے ہیں اور سوپ کو مقدار اور اہمیت کے اعتبار سے ٹھوس غذا بنا دیتے ہیں۔ آسٹریا میں ہنس کی چربی بہت کثرت سے ملتی ہے اور سستی ہوتی ہے، اس لیے وہ کھانا تیار کرنے میں بہت کام آتی ہے۔

کوہل سپّے (کرم کلے کا سوپ)

جرمنی کی طرح آسٹریا میں کرم کلے کا سوپ طرح طرح سے بنایا جاتا ہے، خاص طور پر کسان اور مزدور اس کے ٹکڑے کرکے پانی میں ابال لیتے ہیں۔ اور تھوڑا سا آٹا اور مکھن اس میں شامل کرلیتے ہیں اور نمک، سیاہ مرچ اور زیرہ بگھار لیتے ہیں۔ ذیل میں دیا ہوا سوپ آسٹریا میں عام طور پر استعمال کیا جاتا ہے

اجزائے ترکیبی:۔ گوشت کا پانی، ایک یا دو کرم کلے، بھنی ہوئی ساسیج (گوشت بھری ہوئی آنتیں)، آٹا، چربی، نمک اور سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ:۔ کرم کلوں کو کاٹ لو اور چربی میں تل لو۔ تھوڑا سا آٹا بھی چھڑک دو۔ خوب ہلاتے رہو، یہاں تک کہ آٹا سُرخ ہوجائے۔ اب اس کے اُوپر ابلتا ہوا گوشت کا پانی ڈالدو۔ اسکے بعد نمک اور سیاہ مرچ سے بگھار لو اور ایک گھنٹے تک پکنے دو۔ کھاتے وقت بھنی ہوئی ساسیجوں کے ٹکڑے شامل کرلو۔

کمیل سپّے (زیرے کا سوپ)

جرمنی کی طرح آسٹریا والوں کی طبّاخی میں بھی زیرے کا استعمال بہت ہوتا ہے

اجزائے ترکیبی:۔ ایک بڑا چمچہ زیرے کا، دو اونس مکھن، ایک اونس آٹا میدے کے سیو، پانی، نمک اور سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ کڑھائی یا پتیلی میں مکھن گھلاؤ۔ اس کے بعد اسمیں تھوڑا تھوڑا آٹا ڈالتے رہو یہاں تک کہ وہ سرخ ہوجائے۔ اب اسمیں زیرہ ملادو اور تین پاؤ کے قریب ابلتا ہوا پانی ڈالدو اور خوب چلاتے رہو۔ آدھ گھنٹے تک پکنے دو۔ اب سیووں کو ایک ایک انچ کے برابر کاٹ کر الگ اُبال لو اور

سوپ کو چھان کر یہ سیو اس میں ملا دو۔ بعض اوقات سیووں کی جگہ ڈبل روٹی کے تلے ہوئے ٹکڑے اس سوپ میں ملاتے ہیں۔

گلاش (بکرے کا اسٹو)

اجزائے ترکیبی: ۱½ پونڈ بکرے کا گوشت، ۵ یا ۶ پیاز کی گانٹھیں، ۲ لہسن کی پوتھیاں، تھوڑا سا زیرہ اور سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ: ایک کڑھائی یا پتیلی میں تھوڑا سا مکھن پگھلا لو جب وہ پکنے لگے تو کتری ہوئی پیاز اس میں ڈال کر تل لو جب پیاز سنہری ہو جائے تو اس میں گوشت کی بوٹیاں ڈال دو پھر سیاہ مرچ اور نمک سے بگھار دو۔ اب پتیلی کو ڈھک دو اور اتنی دیر تک پکاؤ کہ گوشت گل جائے۔ اسکے بعد اتنا گرم پانی اس میں ڈالو کہ وہ گوشت سے دو انگل اوپر رہے اور ڈیڑھ گھنٹے تک پکاؤ۔ اس اسٹو کے ساتھ کسی قسم کی پھلکیاں یا سیو کھلاتے ہیں

(جرمنی)

جرمنی کی طباخی اپنی الگ خصوصیات رکھتی ہے اور اس پر دوسرے یورپین ممالک کی طرح فرانس کی طباخی کا کوئی اثر نہیں پڑا ہے۔ جیسے جرمن کلچر ایک بھاری بھرکم قسم کی چیز ہے، اسی طرح جرمن طباخی بھی بھاری بھرکم چیز ہے۔ جرمن طباخی کی ایک نمایاں خصوصیت کھانوں میں کھٹ میٹھے ذائقہ کا ہونا اور سلاد میں شکر کا ہونا ہے۔ اکثر یہ دونوں چیزیں بہت لطیف معلوم ہوتی ہیں، جرمن کھانوں میں سور کا گوشت اور شراب ان دونوں چیزوں کا بہت رواج ہے۔ ہم نے ایسے کھانے منتخب کیے ہیں جو ان دونوں چیزوں سے پاک ہیں۔

کلبس برین میٹ (بکرے کے بھنے ہوئے قیمے)

اجزائے ترکیبی: بکرے یا بچھڑے کے پٹھے کا گوشت، چربی، ۲ یا ۳ گاجریں، ۲ یا ۳ پیاز، ۲ لونگیں، ایک بڑا چمچہ آٹا، مکھن، نمک اور سیاہ مرچ۔

تیاری کا طریقہ: گوشت پر چربی ملکر ایک کڑھائی یا پتیلی میں رکھو اور نمک اور سیاہ مرچ سے بگھار دو اور اس میں گاجریں اور پیاز کتر کے ڈال دو۔ اب اس کے اوپر مکھن پگھلا کر ڈالو اور آدھ گھنٹے تک پکاؤ، یہاں تک کہ بوٹیاں سرخ ہو جائیں۔ اب لونگیں اور آٹا ڈال کر آدھ گھنٹے تک پکاؤ۔ جب گوشت گل جائے اتار لو۔

رنڈ بلیشن میٹ (بکرے کا گوشت)

اس کی تیاری کا طریقہ یہ ہے کہ گوشت کی بوٹیوں کو چپٹا کرکے دہرا لو اور تلگے سے باندھ لو اور ایک پتیلی میں دو چار ہڈیوں کے ساتھ رکھ کر اتنا پانی بھر دو کہ گوشت ڈھک جائے۔ اب اسے ابالو اور دو تین گاجریں، پیاز اور شلجم کتر کر اس میں ڈال دو اور تھوڑا سا اجمود اور نمک ڈال کر دو ڈھائی گھنٹے تک پکاؤ۔ پھر ایک گوبھی کے پھول کے چار ٹکڑے کرکے اس میں ڈال دو اور آدھ گھنٹے تک پکانے کے بعد استعمال میں لاؤ۔

ترکاریاں

جرمنی میں جو ترکاریاں استعمال ہوتی ہیں ان میں سوکراٹ بہت نمایاں حیثیت رکھتا ہے اور دنیا بھر میں مشہور ہے۔ اسکے بنانے کا طریقہ بھی عجیب ہے۔ ایک خاص قسم کے لکڑی کے ناد میں سفید کرم کلے کو کاٹ کر اس کی تہیں بچھائی جاتی ہیں۔ پہلے ایک تہہ بچھاتے ہیں۔ اس پر نمک اور زیرہ چھڑکتے ہیں، پھر دوسری تہہ بچھاتے ہیں اور نمک اور زیرہ چھڑکتے ہیں۔ اسی طرح اوپر تک تہیں بچھاتے چلے آتے ہیں۔ پھر اسکو زور سے دباتے ہیں اور اوپر ایک کپڑا ڈھک دیتے ہیں پھر لکڑی کا ایک ... [illegible]

[illegible]

دھو لیتے ہیں۔ یہ جرمنی کی بڑی مشہور ترکاری ہے۔

برگر میسٹر کارٹوفن (آلو کی لوز)

ایک پونڈ آلو لیکر انہیں چھیل ڈالو۔ پھر اچھی طرح دھو لو۔ پھر موٹے موٹے قتلے کاٹ لو اور پانی میں نمک ڈال کر انہیں ابال لو۔ جب اچھی طرح گل جائیں تو انہیں ایک چھلنی میں سے خوب مل ملکر نکال لو۔ اب ایک پتیلی میں دو بڑے چمچے مکھن ڈالکر اسمیں یہ چھلنی کے سوراخوں میں سے نکلے ہوئے آلو چھوڑ دو اور نمک، سیاہ مرچ اور جائفل ڈالکر ایک لکڑی کے چمچے سے خوب چلاؤ، یہاں تک کہ یہ آلو گاڑھے ہو جائیں۔ اب آگ پر سے اتار کر دو انڈے کی زردی ملا دو اور ایک سینی میں پھیلا کر لوزیں کاٹ لو پھر لوزوں کو مکھن میں تلکر استعمال کرو۔

گیفلٹے گرکن (مسالہ بھری ککڑی)

ایک ککڑی کو چھیل لو اور دونوں طرف کے سرے کاٹ ڈالو اور اسکے اندر کے بیج نکال دو۔ اس کے بعد بھنا ہوا قیمہ، دودھ میں بھگو کر نچوڑے ہوئے ڈبل روٹی کے ٹکڑے، ایک انڈا، تھوڑا سا مکھن، نمک، سیاہ مرچ ڈال کر آگ پر رکھ دو اور جب تک ککڑی گل نہ جائے پکاتے رہو۔

مطالعہ و تجربہ

کوئی شخص خواہ اس کا علمی پایہ کتنا ہی بلند کیوں نہ ہو مطالعہ سے بے نیاز نہیں ہو سکتا ہم سب جانتے ہیں کہ علم وہ شے ہے جس کی کوئی حد مقرر نہیں کی جا سکتی۔ وہ شخص جو یہ سمجھتا ہے کہ اس کا علم مکمل ہے اس سے بڑا کوئی جاہل نہیں۔ ہمارے نزدیک علم کی حقیقت ہی یہ ہے کہ وہ ہماری نادانیوں اور جہل کے پردہ کو چاک کرتا ہے۔ ہمیں اپنی کم علمی اور جہل کا مشاہدہ کراتا ہے۔ علم جتنا بڑھتا جاتا ہے انسان پر اس کا جہل اتنا ہی واضح ہوتا جاتا ہے اور جن حقائق کے متعلق ہم کچھ نہیں جانتے وہ نظروں میں آتے چلے جاتے ہیں۔ ان چیزوں کا دائرہ وسیع سے وسیع تر ہوتا چلا جاتا ہے جن کے متعلق ہم کچھ نہیں جانتے علم درحقیقت اپنے جہل کے عرفان کا نام ہے۔

اپنے جہل کا عرفان ہی ہے جو آدمی کو اپنی حدود پر قائم رکھتا ہے ورنہ انسان خدائی کا دعویٰ کرنے لگتا ہے یا اس کے وجود سے انکار کر دیتا ہے۔ وہ انسان عقل مند اور ذی علم ہے کہ جب اس کے سامنے کوئی ایسی چیز آئے جسے وہ نہیں جانتا تو خواہ وہ بادی النظر میں اس کی عقل سے باہر اور اس کے موجودہ علم کے خلاف ہو اس سے یک لخت انکار نہ کرے۔ بلاتحقیق انکار کر دینا عالمانہ یا دانش مندانہ طریق نہیں۔ بلکہ تحقیق و تجربہ کے بعد اس کے متعلق رائے قائم کرنی چاہیے۔ اسی طرح ہر نئی چیز کو بلاتحقیق و تجربے کے قبول کر لینا بھی صحیح نہ ہوگا۔ کم نظر طبیعتیں ہر نئی چیز کی طرف تیزی سے لپکتی ہیں عوام الناس نادان بچے کی طرح ہر چمک دار اور رنگین شے کو دیکھ کر بلا تامل اس کی طرف مائل ہو جاتے ہیں۔ بہت سے لوگ عام رجحان سے متاثر ہو کر بغیر تحقیق کے کسی چیز کو قبول کر لیتے ہیں۔ ڈر یا لالچ بھی بہت سی غلط فہمیوں میں مبتلا کر دیتا ہے۔ تعصب، غلط محبت و پاسداری، روایت پسندی، جاہلانہ عقائد و اوہام، قومیت و وطنیت یا ان کے متعلق باطل تصورات بھی قوتِ فکر کو مفلوج اور کم نظر کر دیتے ہیں۔ علاوہ ازیں نفسانی خواہشات اور جاہ طلبی کو بھی انسان کی فکری گمراہیوں میں بڑا دخل ہے۔ انسانوں کی بڑی اکثریت ایسی چیزوں سے بھی کتراتی اور جھجکتی ہے جو دیدہ زیب نہ ہوں یا ان کی ظاہری صورت اپنے اندر کشش نہ رکھتی ہو یا ان کے اختیار کرنے میں مشکلات سے دوچار ہونا پڑے۔

ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہم کسی علمی نظریہ اور خیال کے متعلق تحقیق تو کرتے ہیں لیکن ہماری فکر و نظر بعض کوتاہیوں یا آلودگیوں کی وجہ سے صحیح نتیجہ پر نہیں پہنچتی۔ اور ہماری کوششیں اور ہمارے تجربات ناقص رہ جاتے ہیں۔ لہٰذا ہر قسم کے تجربے میں صحیح نتیجہ پر پہنچنے کے لیے یہ ضروری ہے کہ ہمارے عمل میں اخلاص ہو اور ہماری کوشش امکانی حد تک مکمل ہو۔ اخلاص بے لوث قربانی کا دوسرا نام ہے۔ رموز و اسرار خواہ ان کا تعلق کسی علم و فن سے ہو اسی وقت کھلتے ہیں جب کوئی فرد یا جماعت کشفِ حقائق کے لیے بے لوث قربانی پر آمادہ ہو جائے۔ ظاہر ہے کہ ہمارا خطاب خصوصیت کے ساتھ اطبا کی جماعت سے ہے۔ مطالعہ اور تجربے کے بغیر کوئی فن زندہ نہیں رہ سکتا ہے۔ مطالعہ اور تجربہ جس اسپرٹ کے ساتھ کیا جائے اس کو ہم مذکورہ بالا سطور میں بیان کر چکے ہیں۔ کوئی طبیب اپنے فن اور وقار کو آجکل کے مقابلہ و موازنہ کی دنیا میں مطالعہ اور جدید تجربات سے بے نیاز ہو کر قائم نہیں رکھ سکتا۔ اطبا کے لیے ضروری ہے کہ وہ متعلقہ عصری علوم سے واقف ہوں اور اپنے فن پر بھی محققانہ بصیرت رکھتے ہوں۔ ثابت شدہ حقائق اور مفید معلومات کا علم تو بہر صورت ضروری ہے لیکن ان نظریات و رجحانات کا علم بھی فائدے سے خالی نہیں ہے جنھیں غلطی سے درست یا معقول سمجھ لیا گیا ہے یا جنھیں فاسد اور غیر صالح اغراض و مقاصد کے پیشِ نظر اختیار کرنے یا فروغ دینے کی کوشش کی جا رہی ہو۔ کسی نے سچ کہا ہے ؏

"علم شئے بہ از جہل شئے"



تفکرات سے آزاد انسان

فلوریڈا کے ٹورنامنٹ میں جس کو ایک ہفتہ گزرا کوئی کھلاڑی فریڈرک اسنائیٹ سے زیادہ چونچال اور خوش نہیں تھا حالانکہ وہ تاش کھیلنے کے لیے مفلوج ہونے کی وجہ سے اپنے ہاتھوں کو بھی جنبش نہیں دے سکتا تھا وہ لیٹے لیٹے اپنے تاش آئینہ میں دیکھ کر نرس کو بتلاتا جاتا تھا کہ وہ کون سا پتہ کھیلنا چاہتا ہے۔ نرس کا ہاتھ اور پتے اسے صرف اس آئینہ میں نظر آتے تھے جو اس کے لوہے کے پھیپھڑے میں فٹ تھا۔ اٹھارہ سال ہوئے جب وہ پولیو (فالج الاطفال) کا شکار ہوا تھا اور اسی وقت سے وہ لوہے کے پھیپھڑے سے بندھا ہوا تھا۔ ۴۴ سالہ برج (تاش کا کھیل) کا کھلاڑی اسنائیٹ دوسرے دن کھیل میں شریک نہیں ہو سکا اور پام بیچ ہوٹل میں جہاں وہ لوہے کے پھیپھڑے سے بندھا ہوا قیلولہ کے وقت نیند کی جھپکی لے رہا تھا، مردہ پایا گیا۔ آلۂ تنفس برابر اپنا کام کیے جا رہا تھا لیکن اسنائیٹ کا قلب اتنے سال تک اس کا مقابلہ کرتے رہنے کے بعد تھک کر ساکن ہو گیا۔ اس طرح ایک امریکن کی اس شہرۂ آفاق اور بے مثال جنگ کا خاتمہ ہو گیا جو زندہ رہنے اور شدید صعوبتوں کے مقابلہ میں زندگی سے لطف لینے کے لیے لڑی گئی۔

لوہے کے پھیپھڑے سے ۱۸ سالہ رفاقت

امریکا کی پبلک، اخبارات اور خبری فلموں کے ذریعہ لوہے کے پھیپھڑے سے جڑے ہوئے آئینہ کے عکس میں خنداں و فرحاں چہرے سے سالہا سال تک مانوس رہی۔ اسنائیٹ کی سانس کو جاری رکھنے کی جنگ میں اس کے باپ نے تقریباً دس لاکھ ڈالر صرف کیے۔ فریڈرک اسنائیٹ نے ۱۹۳۲ء میں بی۔ اے کا امتحان پاس کیا۔ اس کے بعد وہ اپنے دولتمند باپ کے کاروبار میں حصہ لینے لگا۔ چار سال بعد جب کہ وہ ساری دنیا کا سفر کر رہا تھا چین میں اس پر "پولیو" کا حملہ ہوا۔ یہ اس کی حیرت انگیز خوش نصیبی تھی کہ اس کا جہاز پیکنگ میں اترا جہاں یونین میڈیکل کالج میں لوہے کا پھیپھڑا موجود تھا۔ شاید ایشیا بھر میں اس وقت یہ ایک ہی لوہے کا پھیپھڑا تھا۔ اس کے بعد فریڈرک اسنائیٹ کبھی آزادی سے سانس نہیں لے سکا۔ مبادا آلہ جو اس کی بجائے اس کے لیے سانس لیتا ہے، غائب ہو جائے۔ پورے طور پر افاقہ کی کوئی امید نہیں تھی۔ اس کی گردن، پشت اور بازو فالج کا شکار ہو چکے تھے۔ اسی طرح سینے اور شکم کے عضلات پر بھی فالج کا پورا اثر تھا۔ اس کی بائیں ٹانگ ۹۰ فیصدی مفلوج ہو چکی تھی۔ البتہ دائیں ٹانگ کسی قدر حرکت کرتی تھی۔

شدید کرب دہ مصیبت کے ابتدائی ۱۴ ہفتے جو پیکنگ میں گزرے ان میں اس کے باپ کے تخمینہ کے مطابق ڈیڑھ لاکھ ڈالر صرف ہوئے اس کے بعد اس کو پیکنگ سے امریکا منتقل کرنے کا پیچیدہ مسئلہ درپیش ہوا۔ نوے ہزار میل کی مسافت پر شکاگو کے قریب ریور فورسٹ تک لے جانے میں پچاس ہزار ڈالر صرف آیا۔ راستہ میں لوہے کے پھیپھڑے کے "پلگ" کو ضرورت کے وقت نکالنے اور لگانے کا کام کافی احتیاط چاہتا تھا۔ راستہ میں جہاں سواری تبدیل کرنا پڑتی تھی وہاں پہلے سے مریض کی سہولتوں کے سامان اور جنریٹر کا انتظام کرنا پڑتا تھا۔

ڈاکٹر، پانچ نرسیں، ایک طبعی علاج کا ماہر، دو اردلی، دو میکنک اور ایک شوفر۔ وہ اکثر گرجا بھی جایا کرتا تھا۔ پوپ کو سلام کرتے وقت وہ کہا کرتا تھا کہ "میں کسی خرق عادت یا کرامت کا طالب نہیں میں یہاں صرف مرض سے مقابلہ کے لیے روحانی طاقت حاصل کرنے کی غرض سے آتا ہوں۔"

اب ۹ پونڈ کے دستی آلۂ تنفس نے اسے اس قابل بنا دیا کہ لوہے کے پھیپھڑے کے بغیر ۸ گھنٹے تک گھر سے باہر رہ سکے۔ ۱۹۳۹ء میں اس نے اپنی بہن کی ایک سہیلی سے شادی بھی کر لی۔ ایک سال بعد ایک لڑکی پیدا ہوئی اور اس کے بعد دو لڑکیاں اور ہوئیں۔

فریڈرک اسنائیٹ پولیو کے مریضوں کو اپنی خوش مزاجی سے ہمت دلایا کرتا تھا۔ وہ فٹ بال کے میچوں، گھوڑ دوڑ، دوڑ، فلمی تماشوں اور ڈراموں کو بھی دیکھنے جایا کرتا تھا اور دوستوں کو پارٹیاں بھی دیا کرتا تھا۔ اس نے ایک مرتبہ کہا کہ میں دنیا کے ان انتہائی قلیل تعداد لوگوں میں سے ہوں جو تفکرات سے بالکل آزاد ہیں۔ بہت لوگ اپنی جگہ مجھ سے تبدیل کر کے خوش ہوں گے۔

کیا تفکرات پر قابو حاصل کیا جا سکتا ہے؟

جی ہاں! کیا جا سکتا ہے لیکن اس کے لیے کوئی نزدیکی رستہ نہیں ہے۔ اس کے لیے ذہنی تربیت اور ضبط نفس کی ضرورت ہوتی ہے۔ تفکرات محض ایک فطری عادت ہوتی ہے جس میں انسان بے خیالی میں پھنس جاتا ہے۔ اس لیے اس عادت کو ترک کرنے کی کوشش کرنی چاہیے اور اس کے مقابلے میں تعمیری اور رجائی خیالات پیدا کرنے چاہییں۔ اس میں وقت لگتا ہے اور عامل ہی پر اس کا دارومدار ہوتا ہے۔ لیکن یہ ہو سکتا ہے۔

جب کبھی ذہن میں کوئی پریشان کن خیال پیدا ہو فوراً اسے خارج کر دینا چاہیے۔ یہ اسی وقت ممکن ہے جب اس کی جگہ کوئی اچھا اور تعمیری خیال ذہن میں جما لیا جائے۔ انسان کے لیے یہ ممکن نہیں ہے کہ سوچنا ہی ترک کر دے۔ اس لیے کسی خیال کو ذہن سے یکسر خارج کر دینا ممکن نہیں ہے اس لیے برے خیال کو نکال کر اس کی جگہ اچھا خیال ذہن میں پیدا کرنا ضروری ہے کیونکہ یہ حقیقت ہے کہ آپ کے شعوری دماغ میں ایک وقت میں ایک ہی خیال رہ سکتا ہے۔

تفکرات تخریبی ہوتے ہیں۔ ان سے قیمتی قوت صرف ہوتی ہے اور فائدہ کوئی نہیں پہنچتا۔ ان سے آدمی پریشان ہوتا ہے اور دوسروں کو بھی پریشان کرتا ہے کیونکہ "افسردہ دل افسردہ کند انجمن را"۔ ہم میں سے بہت لوگ معمولی معمولی چیزوں سے پریشان ہو جاتے ہیں حالانکہ دیکھا یہ گیا ہے کہ زندگی کے حقیقی امتحانات کا مقابلہ لوگ اکثر پامردی سے کرتے ہیں چونکہ بعض لوگ فطرتاً تفکراتی ذہن کے مالک ہوتے ہیں اس لیے اپنے مستقبل کے لیے ایسے لوگوں کو واضح خطوط پر تعمیری کام کرنا چاہیے۔ تفکرات دراصل ایسے واقعات کا اندیشہ ہوتا ہے جو شاید کبھی واقع ہی نہ ہوں۔ اگر گزشتہ واقعات پر نظر ڈالی جائے تو معلوم ہوگا کہ ہمارے بیشتر تفکرات صرف واہمہ پر مبنی تھے۔ تفکرات کی اس عادت کو بیخ ذہن سے اکھاڑ پھینکنا چاہیے، ورنہ یہ ہمیں زندگی کی تمام رعنائیوں سے محروم کر دیں گی۔ تربیت، حافظہ اور پریکٹس سے ان مضر عادات پر قابو پایا جا سکتا ہے۔

بعض لوگوں کو بہت سے لوگوں کو دیکھ کر گھبراہٹ پیدا ہوتی ہے اور بھاگ جانے کو جی چاہتا ہے اس کیفیت کو دور کرنے کے لیے کیا **ذرائع اختیار کرنے چاہییں؟**

اس کیفیت کو دور کرنے کا پہلا طریقہ تو یہ ہے کہ روزانہ چند منٹ اپنی گزشتہ زندگی پر نظر ڈالی جائے اور کسی ایسے واقعہ کو تلاش کیا جائے جس کی وجہ سے یہ کیفیت پیدا ہوئی ہے اس قسم کے واقعہ کو ذہن میں ٹٹولتے ہوئے بعض اس قسم کے واقعات بھی ذہن میں ملیں گے جو اس واقعہ سے تو متعلق نہ ہوں گے لیکن متعلقہ جذبات کی وجہ سے کچھ خصوصیات کے حامل ہوں گے۔ ان جذبات کے اظہار کے بعد گھبراہٹ کی عادت میں کچھ بہتری پیدا ہو جائے گی، چاہے اس کی وجہ سے آپ کی اس کیفیت کے سبب کا سراغ نہ مل سکے۔

اس کے علاوہ ایک اور طریقہ آٹو سجیشن کا بھی ہے۔ اس طریقے سے آپ خود اپنے ذہن میں یہ خیال بٹھا دیتے ہیں کہ آپ کی حالت سدھر رہی ہے۔ اس کے لیے رات کو سوتے وقت ٹک ٹک کرتی ایک گھڑی اپنے سرہانے رکھ لیجیے اور آرام و سکون سے لیٹ جائیے اور بار بار آہستہ آہستہ یہ الفاظ ادا کیجیے "ہر گھنٹے اور ہر دن مجھے زیادہ سے زیادہ خود اعتمادی حاصل ہو رہی ہے۔" جب غنودگی طاری ہو تو گھڑی کی ٹک ٹک کو یہ الفاظ ادا کرتے ہوئے "مجھے خود اعتمادی حاصل ہو رہی ہے، مجھے خود اعتمادی حاصل ہو رہی ہے" سنتے سنتے سو جائیے۔ بعض اوقات یہ کیفیت کسی مرض کی وجہ سے بھی پیدا ہو جاتی ہے جس کے لیے طبیب سے مشورہ بھی مناسب ہے۔

بے خوابی

بعض لوگ معمولی نیند نہ آنے سے ایسے گھبرا جاتے ہیں کہ پوری رات آنکھوں ہی میں کاٹنی پڑتی ہے۔ اس کی سب سے اچھی ترکیب یہ ہے کہ آپ خود کو مخاطب ہو کر کہیں "میں اپنے نرم گرم بستر پر چین سے لیٹا ہوا ہوں اور میرا سارا جسم آرام میں ہے۔ اگر مجھے نیند نہ بھی آئے تو کوئی خاص اثر نہیں پڑتا" اور اس ذہنی کیفیت میں یقیناً نیند آ جائے گی۔

کیا ہماری قسمتوں پر ستارے اثر انداز ہوتے ہیں؟

ماہرین نفسیات عموماً یہ تسلیم نہیں کرتے کہ انسان کی قسمت پر ستاروں کا کوئی اثر ہوتا ہے۔ مثلاً دو ماہروں کا دعویٰ ہے کہ "انسانی مسائل کا کوئی جواب نجوم کے پاس نہیں ہے۔ ستاروں کا نہ انسانوں پر کوئی اثر ہوتا ہے اور نہ ان کے قبضہ میں واقعات ہوتے ہیں۔ سعد اور نحس ستاروں کا کوئی وجود نہیں ہے اور ہماری زندگیوں پر ان کا کوئی قابو نہیں ہے۔"

وراثت اور ماحول کے علاوہ شخصیت کی تعمیر میں کردار کا کتنا دخل ہوتا ہے؟

ایک فرد کے چال چلن میں اخلاقی قدروں کی موجودگی کا نظام "کردار" کہلاتا ہے۔ ایک کنبے، قوم بلکہ پوری دنیا کی بھلائی سے تعلق رکھنے کے باعث کردار بڑی اہمیت رکھتا ہے۔ اس میں شک نہیں کہ کردار کو وراثت اور ماحول سے جدا نہیں کیا جا سکتا۔ اس کی تعمیر میں دونوں ہی کا عموماً اور موخرالذکر کا خصوصاً حصہ ہوتا ہے۔ کردار بنانے میں انسان کے ماحول کا وہ اثر سب سے زیادہ اہمیت رکھتا ہے جو بچپن کے تجربات پر مبنی ہوتا ہے۔ وہ اخلاقی قدروں کو اپنی ابتدائی زندگی میں والدین اور استادوں کی نقل کر کے حاصل کرتا ہے۔

کیا ہپناٹزم کے زیر اثر سو جانے والے آدمی کا ضمیر بیدار رہتا ہے؟

جی ہاں! ہپناٹزم کے زیر اثر انسان کا ضمیر پوری طرح بیدار رہتا ہے یہی وجہ ہے کہ ہپناٹزم کے زیر اثر کسی شخص سے کوئی ایسا کام نہیں کرایا جا سکتا جو وہ بیداری کی حالت میں کرنا پسند نہیں کرتا۔ دراصل ایسا شخص سوتا نہیں بلکہ ہپناٹزم کے اثر میں آدمی نارمل نیند کے مقابلہ میں نارمل جاگنے کی حالت سے زیادہ قریب ہوتا ہے۔ ہپناٹزم کے اثر کو نیند کا نام دینے میں محض رواج ہی کا دخل ہے۔

ہردلعزیز بننے کے کیا ذرائع ہیں؟

ہماری شخصیت دراصل اس چیز کا نام ہے جو ہم لوگوں کو پیش کرتے ہیں۔ ہمیں خود غرض نہیں ہونا چاہیے۔ دوسروں کے جذبات کا پاس کرنا چاہیے، خوش مزاج اور رجائیت پسند ہونا چاہیے۔ اس طرح لوگ ہمیں پسند کریں گے، ہماری صحبت میں خوشی محسوس کریں گے۔ ہمیں لگاتار باتیں نہیں کرتے رہنا چاہیے کیونکہ عموماً لوگ سننے والوں کو "الشاذ کالمعدوم" کے مقابلے میں زیادہ پسند کرتے ہیں۔ دوسروں کی باتوں میں دلچسپی لینی چاہیے۔ اپنی خوش قسمتی پر خوش ہونا چاہیے، حسد اور جلن سے دور رہنا چاہیے۔ دوسروں کے متعلق حسن ظن رکھنا چاہیے، دوسروں کی نہ برائی کرنی چاہیے اور نہ برائی کرتے سننا چاہیے۔

یہ ہمیشہ یاد رکھیے کہ اگر لوگوں کو یہ معلوم ہوگا کہ ہم ان سے خلوص سے ملتے ہیں اور ہم جب بھی ان سے ملتے ہیں تو ذہنی یا روحانی طور پر کچھ ان کو دے ہی دیتے ہیں تو وہ ہماری صحبت میں خوشی محسوس کریں گے اور ہمارے دوست بنے رہیں گے۔ مطلب براری کے لیے نہ جھوٹ بولنا چاہیے اور نہ منافقت کرنی چاہیے کیونکہ یہ چیزیں ہمیشہ چھپی نہیں رہ سکتیں پھر اس وقت ہمارا مقصد ہی فوت ہو جائیگا اور بجز برائی کے کچھ ہاتھ نہ آئے گا۔

جسمانی موت واقع ہو جانے کے بعد کیا ہم دوسری دنیا میں زندہ رہتے ہیں؟

اس سوال کا ابھی تک حتمی جواب نہیں دیا جا سکتا معلومات کے مقابلے میں اس مسئلے میں عقائد کو زیادہ دخل ہے۔ اس سوال کی کوئی عملی اہمیت نہیں ہے۔ فرض کیجیے ہم دوسری دنیا میں زندہ رہتے ہیں، جہاں ہمیں موجودہ زندگی کی [illegible]

باقی نہیں رہا ہے لیو نہ اگر ہمیں معلوم ہوتا تو اس سے دوبارہ وجود ہونا ثابت ہو جاتا جب ہمیں کسی چیز کی یاد ہی نہیں ہے تو کوئی مسئلہ ہی نہیں پیدا ہوتا۔

اگرچہ یہ جاننا واقعی دلچسپ ہوگا کہ مرنے کے بعد ہم پیدا ہوتے ہیں یا نہیں۔ لیکن اگر ہمیں یقین ہو جائے کہ ایسا ہوتا ہے تو اس کا اثر ہمارے اوپر اچھا نہیں پڑ سکتا۔ کیونکہ یہ سوچ کر کہ ایک موقع ہمیں اور بھی حاصل ہو سکتا ہے ہم موجودہ زندگی سے پوری طرح فائدہ حاصل نہیں کر سکیں گے۔

اگر انسان کو یہ یقین ہو جاتا کہ بس اس کے لیے یہی ایک زندگی ہے تو اس کا بہت اچھا اثر پڑتا۔ اس صورت میں موجودہ زندگی کو بہتر سے بہتر بنانے میں لوگ زیادہ کوشاں رہتے اور دوسروں کو امداد دیتے تاکہ وہ بھی اس زندگی کو کامیاب سے کامیاب تر بنائیں۔

روز مرہ کام آنے والی باتیں

رہائشی کمرے کو صحت بخش بنانا:۔ آپ جس کمرے میں رہتی ہوں روزانہ اس کمرے میں کسی ایک میز پر مٹی کا ایک گھڑا ٹھنڈے پانی سے بھر کر رکھ دیا کریں۔ کمرے میں رہنے سہنے اور اٹھنے بیٹھنے سے جو گیس پیدا ہو جاتی ہیں وہ تمام اسی ٹھنڈے پانی میں جذب ہو جایا کریں گے۔ اس بات کا پورا پورا خیال رکھا جائے کہ اس گھڑے کے پانی کو پینے کے واسطے نہیں برتنا چاہیے کیونکہ ماہرین کا کہنا ہے کہ ایسا پانی صحت کے لیے ضرر رساں ہے۔

کمرے کی فضا کو خوشگوار بنانا:۔ کمرے کی ناگوار بو بسا اوقات طبیعت پر بار بن جاتی ہے، بالخصوص جس کمرے میں مریض ہو اس کی ہوا طبیعت کو بڑی حد تک مکدر کر دیتی ہے، لہٰذا اس کے ازالہ کے لیے کچھ تازہ قہوہ جو اچھے قسم کا ہو ایک طشتری پر رکھ دیں اور طشتری کے درمیان میں کیمفر کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا چھوڑ کر دیا سلائی سے جلا دینا چاہیے۔ جب کافور جلنا شروع ہو جائے تو کچھ اور قہوہ اسی طشتری میں ڈال دینا چاہیے تاکہ مسلسل جلتا رہے۔ اس ترکیب سے کمرے کی فضا نہایت مرغوب ہو جائے گی اور یہ فضا دل و دماغ کے لیے جہاں تازگی بخش ثابت ہوگی، وہاں صحت کے لیے ایک حد تک معاون ہوگی۔

تمام رات پھول تر و تازہ رہ سکتے ہیں: پھولوں کو تمام رات تر و تازہ رکھنے کے لیے اول پھولوں کو پانی سے نم کر لینا چاہیے اور کسی ظرف گلدستہ میں رکھ کر بھیگی ہوئی خام روئی سے ڈھک دینا چاہیے۔ اب اس گلدستہ کو کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیں۔ اگر خام روئی دستیاب نہ ہو سکے تو بجائے اس کے اخباری کاغذ پانی سے نم کیا ہوا استعمال کریں۔

پھولوں کے گچھوں کو تر و تازہ رکھنا:۔ اول پانی میں قدرے سالٹ پیٹر ملا دیں اور گچھوں کو اس میں بھگو دیں۔ اس قاعدہ سے یہ پھولوں کے گچھے پندرہ روز تک تر و تازہ رہ سکتے ہیں اور ان کی خوشبوؤں میں بھی کوئی فرق نہیں آتا۔

دودھ کی تبدیلی کو درست کرنا:۔ اگر اچانک دودھ پھٹ جائے تو اسے کھانے کے کام میں لایا جا سکتا ہے۔ ایسے دودھ میں جبکہ وہ کسی قدر پھٹ گیا ہو ذرا قدرے کھانے والا سوڈا ملا کر خوب پھینٹیں اور گرم کرکے استعمال میں لائیں۔

گندی نالیوں کی صفائی:۔ گندی نالیاں طبیعت کو مکدر کر دیتی ہیں اور صحت کے لیے بے حد مضر ہیں۔ اس لیے ان نالیوں کی صفائی میں کوتاہی نہیں کرنی چاہیے بلکہ لائم واٹر اور کاربولک ایسڈ سے ایسی نالیوں کو صاف کر دیں۔

بوٹس اور جوتوں کو نرم بنانا:۔ اگر بوٹس اور جوتے پانی لگ کے سخت ہو گئے ہوں تو مٹی کا تیل بوٹس اور جوتوں کو نہ صرف نرم کرے گا، بلکہ نئے جیسے دکھائی دیں گے۔ ایک ٹکڑا کپڑے کا لیں اور مٹی کے تیل میں بھگو کر بوٹس پر پھیر لیں۔ کچھ وقفہ کے بعد بوٹس نرم ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ ٹین کے بنے ہوئے برتن بھی اس قاعدے سے بالکل صاف ہو جاتے ہیں اگر وارنش شدہ صاف فرنیچر پر داغ لگ جائے تو بھی اس طریقے سے فائدہ اٹھایا جا سکتا ہے۔

حوض کے گندے پانی کی صفائی:۔ اگر حوض کا پانی گندہ ہو جائے تو اس کے صاف کرنے کا نہایت آسان طریقہ یہ ہے کہ جلی ہوئی لکڑی کا کوئلہ لیکر کپڑے کے ایک تھیلے میں رکھ کر حوض میں اس طرح لٹکائیں کہ پانی میں ڈوبا رہے۔

دیگچی سے پیاز اور مچھلی کی بو دور کرنا:۔ جس دیگچی میں پیاز اور مچھلی کی بو رہ گئی ہو اس میں تھوڑی مقدار میں سوڈا، پوٹاش یا کاٹا گوندھا ہوا ڈال کر پانی بھر دیں اور چولھے پر اس وقت تک رہنے دیں جب تک پانی اچھی طرح ابال نہ کھا لے۔ جب اچھی طرح ابال آ جائے تو اتار کر صابن کے گرم جھاگ سے خوب رگڑ کر صاف کر لیں بو دور ہو جائے گی۔

سخت گوشت کو نرم کرنا:۔ اگر گوشت بہت سخت ہو تو اسے نرم کرنے کا آسان طریقہ یہ ہے کہ اس کو ایسے پانی میں رکھ چھوڑنا چاہیے جس میں بہت تیز سرکہ ملا ہوا ہو۔

پختہ زمین پر لگے ہوئے روشنائی کے داغ کو دور کرنا:۔ تھوڑے سے بالو کو گندھک کے تیزاب اور پانی میں الٹ پلٹ کرکے داغ والی جگہ پر خوب رگڑیں جب داغ مٹ جائے تو قوی الاثر پوٹاش کے پانی سے اچھی طرح دھو ڈالیں۔

آپ کے بچے کا ذہنی معیار

(ڈیوی مارگن)

اسکول جانیوالے بچے بھی اپنے والدین کے لیے ایک عجیب ذہنی الجھن کا باعث بن جاتے ہیں۔ ماں کو ہر وقت یہ پریشانی رہتی ہے کہ "منے کا جی اسکول میں لگتا ہے بھی یا نہیں؟" باپ کو ہر وقت یہ خیال ستاتا رہتا ہے کہ "معلوم نہیں میرا منا اپنی کلاس میں کیسا ہے؟" غرض کہ بچے کی تعلیم شروع ہونے کی خوشی تو خیر ہوتی ہی ہے لیکن اس کے ساتھ ساتھ نئی پریشانیوں کا ایک سلسلہ بھی شروع ہو جاتا ہے۔

جب کسی دن صبح ناشتہ کے وقت اتفاقاً پہلے کاغذ پر اسکول سے بچے کے متعلق رپورٹ پہنچتی ہے تو اسے دیکھ کر ہم کتنے گھبرا اٹھتے ہیں۔ اس رپورٹ کا مواد پڑھ کر ہمیں جو تکلیف ہوتی ہے، اسے ہمارا دل ہی جانتا ہے اور ہم دل ہی دل میں یہ سوچنے لگتے ہیں کہ ہمارے بچے کے متعلق عموماً ایسی ہی اطلاعات کیوں آتی ہیں اور غالباً بادلِ ناخواستہ ہم اپنے آپ سے یہ سوالات بھی کریں گے کہ "کیا ہمارا منا معیاری نہیں ہے؟" کیا اس کا پڑھنے میں جی نہیں لگتا؟ کیا واقعی اپنی کلاس میں دوسرے بچوں سے کمزور ہے؟"

اور شاید ہم فوراً ہی اپنے بچے کا موازنہ پڑوسی کے بچے سے کرنے لگیں گے جو ہمیں بہت ہی ذہین اور محنتی معلوم ہوتا ہے۔ یہ ایک عجیب نفسیات ہوتی ہے۔ دوسروں کے بچے بعض اوقات ہمیں اپنے بچوں سے زیادہ ذہین معلوم ہونے لگتے ہیں، حالانکہ حقیقت کچھ اور ہوتی ہے۔

ہم خواہ مخواہ یہ سوچنے لگتے ہیں کہ "اوسط سے کم، اور محنت کرنی چاہیے، مزید نگرانی کی ضرورت ہے" جیسے ریمارکس تو پڑوسی کے بچے کو نہ ملتے ہوں گے۔ ان خیالات کے ساتھ ہماری پریشانی اور بڑھ جاتی ہے۔ اپنے بچے کے متعلق ہماری رائے اور خراب ہو جاتی ہے اس کے نتیجہ میں منا واقعی بگڑنے لگتا ہے اور اس کی صلاحیتوں پر ایک جمود سا طاری ہو جاتا ہے۔

پوچھا جا سکتا ہے کہ آخر سنِ بلوغ کا کوئی معیار بھی ہے۔ حال ہی میں اسکولی بچوں کے ایک گروپ کا وزن لیا گیا جس کا اوسط وزن نو اسٹون ایک پونڈ تھا (ایک سٹون = ۱۴ پونڈ) لیکن وزن کا سلسلہ پانچ اسٹون دس پونڈ سے لیکر چودہ اسٹون تین پونڈ تک تھا۔ ظاہر ہے کہ اتنے متضاد وزن میں مشکل سے صرف چند بچوں کا وزن نو اسٹون ایک پونڈ تھا۔ اس کے پیش نظر کیا یہ نہیں ہو سکتا کہ جس چیز کو ہم اوسط کہتے ہیں وہ محض ایک بناوٹ ہو، حقیقت سے اس کا کوئی تعلق نہیں۔ نہ کہیں دنیا میں اوسط قد و قامت ہے اور نہ اوسط عمر کہ جس پر پہنچنے کے بعد ہی کوئی ذمہ داریاں سنبھالنے کے قابل سمجھا جا سکتا ہے۔ اصلیت تو یہ ہے کہ کسی بچے کو آپ اوسط درجہ کا نہیں کہہ سکتے، اس لیے کہ اوسط کی کوئی اہمیت نہیں، اس کی کوئی ٹھوس بنیاد نہیں۔ قد میں ایک بچہ اپنے کسی ہم جماعت بچے کے برابر بھی ہو سکتا ہے یا کسی سال میں جانک چھ انچ ا ۔ ۔ ۔

خصوصیں [illegible] سمجھا جاتا تھا۔ یہ بھی بہر حال ایک خاص اہمیت رکھتی ہیں۔ اس لیے سوال پیدا ہوتا ہے کہ یہ خصوصیات کس بچے میں کب پیدا ہونی چاہییں، مگر ایسے سوالات کا جواب دینے سے جی ڈرتا ہے کیونکہ یہ وہ سوالات ہیں کہ جن کا جواب حقیقت کے بالکل برعکس ہو سکتا ہے۔ یا سچائی کو گھٹا بڑھا کر بیان کیا جا سکتا ہے۔

سب سے زیادہ مشکل تو بچے کی ذہنی نشو و نما معلوم کرنا ہوتا ہے، اور دماغ کی سب سے اہم خصوصیت یہ ہوتی ہے کہ اس میں دلائل پیش کرنے کی کتنی صلاحیت ہے اس میں اپنی بات بیان کرنے کی کتنی قوت ہے۔ بعض اوقات یہی بات والدین کو ان کے بچوں کے متعلق تشویش میں ڈال دیتی ہے۔ سبب یہ جاننے کی کوشش کرنے لگتے ہیں کہ ان کے بچے کا ذہن کیسا ہے، منا بیچارہ تو ان باتوں سے بالکل بےخبر ہوتا ہے، اسے کیا معلوم کہ اس کا ذہن کیسا ہونا چاہیے۔ کسی سے بحث میں ہار جانا یا مذہب و سیاست کی پیچیدگیوں کو نہ سمجھنا اس کے لیے اتنا اہم نہیں ہوتا جتنا کہ اس کے والدین یا

اہم سمجھیں۔ اس لیے یہ کہا جا سکتا ہے کہ اس قسم کا کوئی "اوسط لڑکا" نہیں ہو سکتا ہر بچے کی نشو و نما مختلف ہوتی ہے۔ کوئی ضروری نہیں کہ ہر بچہ ایک خاص عمر کو پہنچ کر ہی "اوسط ذہانت" کا ہو سکتا ہے کسی بھی بچے کی ذہنی نشو و نما کے لیے کوئی وقت مقرر نہیں کیا جا سکتا اور نہ یہ کہا جا سکتا ہے کہ اس عمر کو پہنچ کر اس کا دماغ ایسا ہونا چاہیے، ویسا ہونا چاہیے۔

کیا آپ کو نہیں معلوم کہ بہت سے مشہور لوگ اپنی جوانی میں بالکل غبی اور بیوقوف تھے۔ کیا آپ نہیں جانتے کہ بہت سے بچے جو شروع میں ہونہار اور ذہین سمجھے جاتے تھے بڑے ہو کر اپنے والدین کی توقعات پوری نہ کر سکے

اکثر والدین غیر ضروری طور پر "معیاری" اور "اوسط" کے جھگڑے میں پڑ جاتے ہیں۔ جسے دیکھیے اس فکر میں مبتلا رہتا ہے کہ "کیا میرا بچہ معیاری نہیں ہے، بڑا ہو کر یہ کیسا ہوگا؟" ان باتوں سے زیادہ اہم بچہ کو اپنی محنت و شفقت کا یقین دلانا ہوتا ہے۔ اس میں تحفظ کا احساس اور اعتماد پیدا کرنا ہوتا ہے کیوں کہ انہی چیزوں سے بچے کی شخصیت مرتب ہوتی ہے اس میں جدوجہد کرنے کی صلاحیت پیدا ہوتی ہے۔ بغیر اس کے کوئی بچہ اپنے والدین کی توقعات پوری کرنے کے قابل نہیں ہو سکتا۔ مسلسل تنقید و تنبیہ سے بچے کی شخصیت مجروح ہو جاتی ہے، اس کی ذہنی نشو و نما رک جاتی ہے۔ اس لیے معیاری اور اوسط کی الجھن میں پڑنے کی کوئی ضرورت نہیں۔ اپنے بچے کی حوصلہ افزائی کیجیے۔ اس میں زندہ رہنے کی امنگ پیدا کیجیے۔ یقین فرمائیے سب کچھ ٹھیک ہو جائے گا۔ کسی زخم کو کریدنے سے وہ اور گہرا تو ہو سکتا ہے، خشک نہیں ہو سکتا۔

سمجھ میں نہیں آتا کہ "اوسط" کا آخر ہماری زندگی سے کیا تعلق ہے؟ بیشک ڈکٹیٹروں نے عوام کے ذہنی معیار کو ہمیشہ پست کرنے کی کوشش کی تاکہ وہ ان پر حکومت کر سکیں اور انھیں اپنے مفاد کے لیے استعمال کر سکیں اور اسی لیے بعض لوگ کہتے ہیں کہ کیوں نہ معمول کے مطابق بننے کے بجائے اپنے آپ کو غیر معمولی بنا لیا جائے۔

اور آجکل سب سے زیادہ خوف اسی بات پر ظاہر کیا جا رہا ہے کہ ہماری زندگی باقاعدگی سے ہٹ گئی ہے۔ آپ نے بعض لوگوں کو ایک سرد آہ کے ساتھ یہ کہتے ضرور سنا ہوگا کہ "ارے کیا پوچھتے ہو، میں ویسا نہیں ہوں، عام لوگوں سے بالکل مختلف ہو گیا ہوں۔" یہ غالباً ہماری زندگی پر اس بوجھ کا اثر ہے جو مختلف مصنوعات کی تیز رفتار پیداوار کی وجہ سے بڑھتا جا رہا ہے۔ ہم سب تقریباً ایک ہی غذا کھاتے ہیں، ایک ہی فلم دیکھتے ہیں، ایک ہی کتاب پڑھتے ہیں اور ایک ہی ریڈیو پروگرام سنتے ہیں لیکن اس کے باوجود ہم میں سے کچھ لوگوں کی زندگی "فرضی معیار" سے ہٹ جاتی ہے۔ آخر کیوں؟

اسی بڑھتی ہوئی پیداوار کا اثر ہمارے اسکولوں پر بھی ہے۔ ایک بچہ کو آج مجبوراً بہت سی چیزیں پڑھنی پڑتی ہیں۔ اسے علم اعداد و شمار کی بھول بھلیوں سے بھی گزرنا پڑتا ہے۔ ظاہر ہے کہ ایسی حالت میں وہ پچھلے "فرضی معیار" سے کچھ زیادہ ہی ہوگا اور ایسے بچہ کو دوسرے بچوں سے مختلف کہہ دینا ایک آسان سی بات ہو گئی ہے۔ اس میں کوئی شک نہیں کہ بچوں کی نفسیات پر بہت سی سستی اور قیمتی کتابیں شائع ہو چکی ہیں جو والدین کے لیے مفید ہو سکتی ہیں۔ لیکن ان کتابوں کے مطالعہ سے زیادہ ہمیں بچوں کی ضرورتیں پوری کرنے پر توجہ دینی چاہیے جو مختلف زمانوں میں مختلف ہو جاتی ہے۔

حقیقت کا سامنا کرنے سے آپ کو گھبرانا نہیں چاہیے بلکہ جہاں تک ممکن ہو اس سے لطف اندوز ہونا چاہیے۔ چلیے آپ کا بچہ اوسط درجہ کا نہیں، نہ سہی، وہ یقیناً غیر معمولی ہے اور شاید آپ کو یہ جان کر تعجب ہو کہ اس زمانے میں غیر معمولی بچے صحیح معنوں میں معیاری ہوتے ہیں۔ کیا یہ صحیح نہیں کہ لوگوں کا ایک دوسرے سے مختلف ہونا دراصل اس امر کی دلالت کرتا ہے کہ سب ایک جیسے ہیں۔ کسی نے کیا خوب کہا ہے کہ "اگرچہ تمام چیزیں ایک دوسرے سے مختلف ہیں لیکن حقیقتاً سب ایک سی ہیں۔" اس لیے اگر آپ کا بچہ دوسروں سے مختلف ہے تو آپ کو گھبرانا نہیں چاہیے۔ ایک وہ وقت بھی آئے گا، کہ جب آپ کا بچہ اپنی کمی کو خود محسوس کر کے جماعت کے دوسرے بچوں کے برابر ہو جائے گا۔ زندگی اسی طرح بنتی ہے، اسے آپ کسی پیمانہ سے ٹھیک نہیں کر سکتے۔



بچوں کے لیے

اگر وہ اللہ کو پیاری ہوگئی تو!



(محمد حسین حسان - جامعہ نگر)

مئی کا مہینہ، جلتی دوپہری، نسیمہ اور وسیم دونوں بیٹھک کے برآمدے میں بیٹھے تھے۔ نسیمہ بولی:۔

"آؤ بھیا! کوئی کھیل کھیلیں۔" وسیم:۔ کون سا کھیل؟

نسیمہ:۔ دیکھو بھیا! جیسے ہم تو ہیں امی جان اور تم ہو معین چچا۔ ہم تمھارے ہاں مہمان آئیں گے۔ تم ہماری خوب خاطر کرنا۔

وسیم: (منھ بنا کے، نفرت اور حقارت سے) چھی چھی لڑکیوں کا کھیل، بے وقوفی کا کھیل۔ آؤ! سپاہی سپاہی کھیلیں۔ یہ اس سے کہیں اچھا ہو۔

نسیمہ:۔ بھیا! سپاہی کے کھیل سے تو میرا کھیل برا نہیں۔ اس میں دوڑ دھوپ اور محنت بھی آدھی ہے۔ یہ سپاہی کا کھیل تو میں کبھی نہ کھیلوں گی! (نسیمہ برآمدے کی سیڑھی پر فیصلہ کن انداز میں بیٹھ گئی۔)



وسیم: (آپے سے باہر ہوکر) تم ذلیل، کمینی اور اپاہج ہو، نہیں تو اس کھیل کو محنت کا کھیل نہ بتاتیں۔ آؤ اٹھو، کھیلیں۔

نسیمہ: (آنکھوں پر سے بالوں کی لٹ ہٹا کر) بھیا! میں نہیں کھ دیکھو اتنی تو گرمی پڑ رہی ہے اور نہ جانے کیوں مجھے ا بہت تھکن سی معلوم ہو رہی ہے۔

وسیم: (حقارت سے ناک چڑھا کر) ہونھ، مردار کہیں کی، اینچی



نسیمہ: (ذرا گرم ہوکر) میں تو اینچن نہیں ہوں۔ آپ ہی ہونگے یہ سب کچھ۔

وسیم: تو پھر آؤ

نسیمہ: ہاں کھیلو۔ پر میں تو وہی اپنا والا کھیل کھیلوں گی۔ سپاہی سپاہی تو نہیں کھیلوں گی۔

اب تو وسیم صاحب کا پارہ آسمان پر چڑھ گیا۔ "ذلیل کتیا، بھتنی کہیں کی۔ اب کبھی تیرے ساتھ نہ کھیلوں گا۔ مجھے تیری صورت سے نفرت ہے۔ جی چاہتا ہے زندگی بھر تجھ سے بات نہ کروں!"

وسیم برابر بکتا چلا جا رہا تھا۔ یہ کڑوے کسیلے بول اس طرح اس کے منھ سے نکل رہے تھے جیسے گرجتے بادلوں سے اولے برس رہے ہوں۔ پر نسیمہ پر بظاہر اس غصے کا کوئی اثر نہ ہوا وہ پھر آہستگی سے بولی:۔

"تمھارا جو جی چاہے کہو، پر میں سپاہی والا کھیل تو کھیلوں گی نہیں۔"

وسیم کے تمتماتے ہوئے چہرے کو دیکھ کر اسے بے اختیار ہنسی آگئی۔

وسیم نے اس بات کا کوئی جواب نہیں دیا۔ مارے غصے کے اس کے منھ سے بات ہی نہیں نکل رہی تھی۔

نسیمہ وہاں سے اٹھ کر گھر میں چلی گئی۔ وسیم صاحب کو امی نے کسی کام سے باہر بھیجدیا۔ شام کو لوٹ کے آیا تو معلوم ہوا کہ نسیمہ کی طبیعت اچھی نہیں ہے۔ چارپائی پر لیٹی ہے۔ اس رات وہ نسیمہ کو دیکھ بھی نہ سکا۔ صبح کو معلوم ہوا کہ رات یکایک نسیمہ کی طبیعت بہت زیادہ خراب ہوگئی۔ ہمدرد دواخانہ کے حکیم صاحب کو بلانا پڑا۔ انھوں نے نسیمہ کو بہت خراب



جسم کا بخار بڑھتا جا رہا تھا۔
یہ وسیم کی سگی بہن تھی اس گھر میں لے دے کے بس یہی دو بہن بھائی تھے۔ اس لیے قدرتی طور پر اسے بڑی پریشانی ہوئی۔ اچانک ایک بات اس کے دل کو کھٹکی اور وہ یہ کہ خدا نہ کرے کوئی ایسی ویسی بات ہو گئی تو! اور پھر وہ اپنی کل تیسرے پہر والی بات یاد کر کے کانپ اٹھا۔ اف فوہ! کیسی کڑوی کسیلی باتیں کی تھیں اس نے اپنی پیاری بہن سے اور کیسا آپے سے باہر ہو گیا تھا وہ اُس وقت۔ خدا نہ کرے نسیمہ اللہ کو پیاری ہو گئی تو بہن کو صدمہ پہنچانے والی باتوں کی یاد اسے ہمیشہ ستاتی رہے گی کاش یہ دل توڑنے والی باتیں اس نے نہ کہی ہوتیں لیکن تیر تو کمان سے نکل چکا تھا۔ کوئی ایسا طریقہ ایسی تدبیر نہ تھی جو الفاظ کے ان نشتروں کو واپس لے سکتی اسے ایسا لگ رہا تھا جیسے لگاتار کوئی اس کے دل میں سوئیاں سی چبھو رہا ہو۔
دن بہ دن نسیمہ کی حالت بگڑتی گئی۔ وسیم نے لاکھ کوشش کی کہ اسے گھڑی بھر کے لیے اپنی بہن کے پاس جانے کی اجازت مل جائے مگر حکیم صاحب کی ہدایت کے مطابق سوائے امی اور ابا کے اس کمرے میں اور کوئی جا ہی نہ سکتا تھا حکیم صاحب کی تاکید تھی کہ کمرے میں کامل سکون اور خاموشی رہے۔
پر اب وسیم کی بے چینی بڑھتی جاتی تھی۔ نسیمہ سے ملنے اور اس سے معافی مانگنے کے لیے اس کا دل بے قرار تھا۔ آخر حکیم صاحب نسیمہ کی طرف سے بالکل ناامید ہو گئے۔ انھوں نے اس ننھی جان کو بچانے کے لیے سارے جتن کر ڈالے مگر "الٹی ہو گئیں سب تدبیریں کچھ نہ دوا نے کام دیا۔"
وسیم کو یہ بات معلوم ہوئی تو اس کی حالت قابل رحم ہو گئی اسے یاد آیا کہ اس دن نسیمہ نے تھکن کی شکایت کی تھی۔ غالباً یہ اسی بیماری کی آمد آمد تھی اور ایسے میں اس نے اپنی بہن کو کمینی، ٹیمپو اور نہ جانے کیا کیا کہہ ڈالا تھا۔ اس مرتبہ پھر نسیمہ کو دیکھنے کی کوشش کی اور اب کے حکیم صاحب نے اسے نسیمہ کے پاس جانے کی اجازت دے دی۔ مرض اپنا کام کر چکا تھا نسیمہ چند گھنٹوں کی مہمان تھی۔ وسیم کو اب اس سے الگ رکھنے کی ضرورت نہیں تھی۔ کیسی خاموشی تھی، مریض کے کمرے میں بالکل موت کا سا سناٹا تھا۔
وسیم نسیمہ کی چارپائی کے پاس کھڑا ہو گیا اور اپنی پیاری بہن کے پیلے چہرے کی طرف دیکھنے لگا۔ اس کی آنکھوں سے بے اختیار آنسو بہہ نکلے۔ وہ سوچ رہا تھا ایک ہی ہفتہ کی بیماری نے نسیمہ کا کیا حال کر دیا ہے۔ اس وقت اس پہ بری طرح رقت طاری تھی۔ نسیمہ کی پٹی کے پاس گھٹنوں کے بل بیٹھ گیا تھا آنکھیں دونوں ہاتھوں سے چھپا لی تھیں اور رو رو کر کہہ رہا تھا "نسیمہ! مجھے معاف کر دے، خدا کے لیے معاف کر دے!"
نسیمہ نے ڈوبی ہوئی آواز میں کہا "وسیم بھائی! تم کچھ خیال نہ کرو میں تمھیں معاف کر چکی ہوں۔" اس نے اپنا ایک گال وسیم کی طرف بڑھا دیا۔ وسیم نے دلی محبت سے اسے چوم لیا "خدا نہ کرے، خدا نہ کرے وہ مر گئی تو کیا ہو گا۔" بس یہی خیال اسے ستا رہا تھا۔
نسیمہ نے تھکن سے اپنی آنکھیں بند کر لیں۔ تیمار داروں نے سمجھا بس اب وقت قریب آ گیا ہے۔ تھوڑی دیر میں اس نے پھر آنکھیں کھولیں اور ایک ہلکی سی مسکراہٹ چہرے پہ کھیلنے لگی۔ بہت کمزور اور نحیف آواز میں بولی: "مجھے نیند آ رہی ہے۔" اور وہ گہری نیند سو گئی۔
امی ابا اور خود حکیم صاحب کا دل دھڑک رہا تھا سمجھ رہے تھے یہ نیند موت کی نیند ہے۔ تھوڑی دیر میں سانس کا پنچھی اڑ جائے گا۔
پر یہ بہت پرسکون اور تازگی بخش نیند تھی۔ وہ سو کر اٹھی ہے تو اس کے چہرے پر تازگی اور بحالی تھی۔ حکیم صاحب نے فوراً نبض دیکھی تو اطمینان کا سانس لیا اور مسکرا کر بولے "بھائی مبارک ہو، بخار اتر گیا ہے۔ درمیان میں خدانخواستہ کوئی ایسی ویسی بات نہ ہو گئی تو نسیمہ جلد ہی تندرست ہو جائے گی۔ بیماری دور ہو چکی ہے اور صحت بحال ہونے کی قوی امید ہے۔ اس خوش خبری سے گھر بھر میں سچ مچ زندگی کی لہر دوڑ گئی۔
خدا کا کرنا نسیمہ بی تھوڑے ہی دنوں میں ٹھیک ہو گئیں۔ اس عرصے میں وسیم میاں نے بھی اپنی بہن کی تیمار داری میں رات دن ایک کر دیا لوگوں کو یہ دیکھ دیکھ کر حیرت ہوتی تھی۔ انھیں بھی تو ایک سبق ملا تھا اور یہی انھوں نے اسے عمر بھر یاد بھی رکھا نسیمہ تو کیا غیروں سے بھی کبھی تُو تڑاق سے بات نہیں کی۔ نہ کبھی غصّے سے باہر ہوئے۔

موسم سرما کی شکایتوں سے نجات حاصل کیجیے!

ایس۔ ایم۔ عشرت علی۔ برنی

جوں مار مرکبات

موسم سرما میں اکثر گندگی اور بے احتیاطی کے سبب بالوں اور کپڑوں وغیرہ میں جوئیں پڑ جاتی ہیں جو بہت تکلیف دہ ہونے کے علاوہ ٹائیفائڈ وغیرہ امراض پھیلانے کا سبب ہوتی ہیں، ان کو مارنے کے لیے مندرجہ ذیل مرکبات تجربات سے بہترین ثابت ہوئے ہیں۔

مرکب ۱ (سر کے بالوں کے لیے)

سہاگہ ۱ اونس، مربان آئل ½ ڈرام۔

ترکیب:۔ سہاگہ باریک پیس کر مربان آئل ملا کر چھان لیں۔ ضرورت کے وقت ½ اونس سفوف قریب ایک پاؤ پانی میں ملا کر بالوں کو دھوئیں۔ دو تین مرتبہ کے استعمال سے جوئیں نیست و نابود ہو جائیں گی۔

مرکب ۲ (بستروں، بالوں اور کپڑے کی جوؤں کے لیے)

پنتھلین پاؤڈر خالص ایک اونس (اگر نہ مل سکے تو فنائل کی گولیاں کسی معتبر فرم کی لیں)، بلیچنگ پاؤڈر ½ ڈرام، کریازوٹ آئل ½ ڈرام، کاربولک ایسڈ ۱۵ قطرے۔

ترکیب:۔ کریازوٹ اور کاربولک ملا کر دونوں پاؤڈر میں اچھی طرح ملا دیں، چھلنی سے چھان لیں۔ شیشی یا ایئر ٹائٹ ڈبوں میں محفوظ رکھیں۔ اس پاؤڈر کو کپڑوں، بستروں اور بالوں وغیرہ میں چھڑکنے سے ہر قسم کی جوئیں ختم ہو جاتی ہیں۔

ہاتھ اور منہ وغیرہ کی جلد پھٹنے کے لیے لوشن

گلیسرین ۲ اونس، کاربولک ایسڈ ½ ڈرام، اسپرٹ کلوروفارم ½ ڈرام، عرق گلاب ۵ اونس ½ ۶ ڈرام، کافور ½ ڈرام

ترکیب:۔ اسپرٹ میں کافور اور کاربالک ایسڈ کو حل کریں اور اس میں عرق گلاب ملا کر گلیسرین شامل کر لیں۔ اس سلوشن کو منہ ہاتھ وغیرہ پر ملنے سے پھٹی ہوئی جلد کو فوری تسکین ہوتی ہے اور بہت جلد آرام آ جاتا ہے۔ حفظ ما تقدم ملتے رہنے سے جلد پھٹنے سے محفوظ رہتی ہے۔

ہونٹ پھٹنے کے لیے بہترین مرکب

اسٹریک ایسڈ ۱ تولہ، گلیسرین ۵ تولے، بورک ایسڈ ۳ ماشے، روغن ۲۰ قطرے، بائیس ڈی روز آئل ۳ قطرے، نرولی آئل ۱۵ قطرے

ترکیب:۔ گلیسرین و بورک ملا لیں۔ بعد میں اسٹریک کو پگھلا کر گلیسرین شامل کر کے یک جان کر لیں۔ سرد ہونے پر بقیہ آئل کھرل کر کے ملا دیں۔ تیار ہے۔ یہ مرکب ہونٹ پھٹنے کے لیے اکسیر ہے۔ ویسے ہاتھ منہ وغیرہ پھٹنے کے لیے بھی مفید ہے۔ اس کے علاوہ منہ کے چھالوں کیلیے بھی بے نظیر ہے۔

دیگر کریم

ویسلین سفید ایک اونس، موم ½ ۲ ڈرام، روغن بادام ۵ ڈرام، کافور ¾ ڈرام، نرولی آئل ½ ڈرام

ترکیب:۔ روغن بادام قدرے گرم کر کے کافور حل کریں۔ بعد میں ویسلین پگھلا کر موم ملا کر یکجان ہونے پر کافور والا تیل (روغن بادام) ملا دیں۔ اور قدرے سرد ہونے پر نرولی آئل ملا کر محفوظ رکھیں۔ جلد پھٹ جانے کے لیے یہ کریم لاجواب ہے

اور ...

و...

½ ڈ...

کلوو آئل (لونگ ...) ... ڈرام، یوکلپٹس آئل ۱ ڈرام، کیموپٹ آئل ½ ۱ ڈرام۔

ترکیب:۔ ویسلین کے علاوہ تمام اشیا کسی شیشی میں ملا کر کارک لگا دیں۔ کچھ دیر میں تمام اشیا ایک ہو جائیں گی۔ بعد میں ویسلین کو گرم کر کے جب جمنے کے قریب ہو تو شیشی والے مرکب کو تھوڑا تھوڑا کر کے ملاتے جائیں اور چمچے سے گھوٹتے جائیں۔ یک جان ہونے پر شیشیوں یا ڈبیوں میں بھر لیں۔ بام تو آپ نے بہت سے استعمال کیے ہوں گے مگر یہ بام اپنے فوائد میں یکتا ہے۔ زود اثر اور نہایت مفید ہے۔ ہر قسم کے درد، سر درد، ہاتھ، پیر، کمر، سینہ، یہاں تک کہ نمونیہ وغیرہ کے دردوں کے لیے بھی اکسیر ہے۔ اس کے علاوہ زہریلے اور ڈنک والے جانوروں کے کاٹے، نزلہ، زکام، خراش، جلن، جلنا، سوجن، موچ، چوٹ، خارش، پھنسی، پھوڑے، غرض کہ سینکڑوں جلدی امراض کے لیے عجیب چیز ہے۔

ہمدرد بام

روزمرّہ زندگی میں کام آنے والا

دردِ سر، نزلہ وزکام، سینہ کی جکڑن، گلے کی خرابی، کھانسی، عصبی درد، جیسے عرق النساء، نقرس اور جوڑوں کے درد کے علاوہ چوٹ لگ جانے، موچ آجانے اور روزمرّہ کی مختلف تکلیفوں کو دور کرنے کی ایک نہایت نفیس اور کامیاب دوا ہے۔

ہمدرد بام کی امتیازی خصوصیات:

"ہمدرد بام" کے اجزاء گھٹیا درجے کے روغنی اور چپچپے نہیں ہیں، بلکہ تحقیق اور وسیع تجربات کے بعد ایسے اجزا سے تیار کیا گیا ہے کہ یہ بام لگاتے ہی جلد میں جذب ہونا شروع ہو جاتا ہے اور مرض کے مقام تک پہنچ کر فائدہ پہنچانا شروع کر دیتا ہے۔ ہمدرد بام کی یہ بھی خصوصیت ہے کہ خالص قدرتی موم کو کثافتوں سے پاک کر کے اس میں ایسے لطیف روغنیات ملائے گئے ہیں جو اپنا اثر دکھائے بغیر نہیں رہتے۔

"ہمدرد بام" کی ایجاد کے بعد دقیانوسی قسم کے مالش کے تیلوں، مرہموں، پلٹسوں، لیپوں کی ضرورت باقی نہیں رہی۔ "ہمدرد بام" ان سب کی ترقی یافتہ اور انتہائی مؤثر صورت ہے۔

"ہمدرد بام" دو طرح عمل کرتا ہے۔ ایک یہ کہ جلد میں جذب ہو کر مرض کے مقام تک پہنچ کر سکون و آرام پہنچاتا ہے۔ دوسرے یہ کہ جلد کی ہلکی سی گرمی پا کر اس سے خاص قسم کے لطیف بخارات آزاد ہوتے ہیں، جو نہ صرف ناک اور دماغ کو کھول دیتے ہیں، بلکہ سانس کی نالیوں میں پہنچ کر بلغم کو اکھاڑ دیتے ہیں اور سینہ کو صاف کر دیتے ہیں ان ہی بخارات سے سخت سے سخت دردِ سر دیکھتے ہی دیکھتے آرام ہو جاتا ہے اور تکلیف دہ کھانسی جاتی رہتی ہے۔

ننھے بچوں کے نزلہ وزکام، سینہ کی جکڑن، پسلی چلنا اور کھانسی حتیٰ کہ کالی کھانسی تک میں صرف "ہمدرد بام" ان کے سینہ اور گلے پر مل دینا کافی ہے۔

"ہمدرد بام" کی ایک اہم خصوصیت یہ بھی ہے کہ اس کے اجزاء اور ان کے اثرات سخت سے سخت گرمی اور سخت سے سخت سردی میں بھی قائم رہتے ہیں اور باموں میں یہ خصوصیت نہیں پائی جاتی۔

قیمت: فی شیشی ایک روپیہ۔ فی ڈبیہ چھ آنے۔

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی

بغیر مرد کے بچہ

لندن یونیورسٹی کالج میں پیدائشی سائنس کی مشہور لیکچرار ڈاکٹر ایلن اسپیرو کی رائے میں پیدائش کے لیے ہمیشہ یہ ضروری نہیں ہے کہ مرد موجود ہو۔ ڈاکٹر ایلن نے برطانیہ کے وسیع میڈیکل جرنل لانسٹ میں جو خود بھی ان کی حمایت کرتا ہے، ایک مضمون کے دوران میں یہ دعویٰ کیا!

"کنواری پیدائش" کا میڈیکل اصول سائنس کو عرصے سے معلوم ہے۔ مثلاً مکڑی بھی بغیر نر کے اپنے بچہ کو پیدا اور پرورش کرسکتی ہے۔ بعض مچھلیاں اور دوسری قسم کے جانوروں کے بیضے اس طرح تقسیم ہوتے ہوئے پائے گئے ہیں جیسے ان میں نر نے تخم ریزی کی ہو لیکن ان سے پہلے کسی نے دعویٰ نہیں کیا تھا کہ انسانوں میں بھی "کنواری پیدائش" ممکن ہے۔

اس نظریہ کی اصل وجہ یہ ہے کہ غالباً دنیا میں ایسی بہت سی عورتیں موجود ہیں کہ جن کے کبھی کسی مرد سے تعلق کے بغیر بچے پیدا ہوئے ہیں۔ اس سے یہ نتیجہ برآمد ہوتا ہے کہ ان ناکتخدا معصوم ماؤں میں سے بہت سی ایسی ہیں جن کو غلط طور پر ذلیل کرکے ان کے کنبوں نے خارج کردیا ہے۔ انسانی 'کنواری پیدائش' کی مثال شاذ و نادر ہی ہوتی ہے۔ ڈاکٹروں کا قول ہے کہ یہ امکان سولہ لاکھ میں ایک کا ہے اور ایسی صورت میں اس کے متعلق لڑکیوں کے ذہنوں میں شرمندگی کے خیالات پیدا ہونے کی ضرورت نہیں ہے۔ اس بات کا امکان نہیں ہے کہ عام حالات میں بچہ کی پیدائش کو 'کنواری پیدائش' ظاہر کیا جاسکے کیونکہ کنواری پیدائش کا مطلب ہی یہ ہے کہ بچہ اپنی ماں کا توام ہے جس کی پیدائش بعد از وقت ہوئی ہے۔ بعض طبی ماہرین کی رائے میں اس بچہ کو مشکل ہی سے ایک نیا آدمی کہا جاسکتا ہے، بلکہ وہ اصل اپنی ماں ہی کا ایک حصّہ ہوتا ہے۔

ڈاکٹر اسپیرو کی رائے میں یہ بچہ ہمیشہ لڑکی ہوتا ہے اور اپنی ماں کے بالکل مماثل، یعنی زندگی کے ہر دور میں یہ بچی بالکل ایسی ہوگی جیسی عمر کے اس دور میں اس کی ماں رہی ہے۔ دوسرے ممکن تجربات سے یہ بات ثابت ہوسکتی ہے کہ بچی عام طریقوں سے ہوتی ہے یا 'کنواری پیدائش' سے۔

شاید یہ کہنا صحیح نہ ہوگا کہ یہ ایسا عجوبہ ہے جو نظر سے نہیں گزرا ہے، کیوں کہ بعض ڈاکٹروں اور ان سے زیادہ دائیوں کو عرصے سے ایسے واقعات پیش آتے رہتے ہیں جن سے اس کے وجود کے امکان کا اظہار ہوتا ہے۔ ان پیدائشوں نے ان کو حیران کر دیا ہے اور آخر کار اپنے شبہات کو انھوں نے آشکارا کردینا ہی مناسب سمجھا چنانچہ اب 'لانسٹ' کے ذریعہ ڈاکٹر اسپیرو نے اس واقفیت کو عام کرکے یہ راز طشت از بام کردیا ہے۔

اب ڈاکٹروں نے فیصلہ کرلیا ہے کہ کنواری پیدائش کے امکانات اور پیچیدگیوں کو زیادہ عرصے تک نظر انداز نہیں کیا جا سکتا۔ برطانیہ کے ایک [illegible]

ڈا [illegible]

کسی مرد سے [illegible] پیدا ہیں ایسی اور طبی بورڈ سے معائنہ کرائیں۔ اس کی وجہ یہ نہیں ہے کہ ابھی ڈاکٹروں کو اس عجوبے پر شبہ ہے، بلکہ صرف اس لیے کہ تجربے اور امتحان کے بعد اس کی کوئی قابل قبول وجہ بتائی جاسکے۔ اس کے نتیجہ میں عورتیں آئی ہیں اور خفیہ طور پر ان کا طبی معائنہ ہو رہا ہے۔" بعد از وقت جڑواں پیدائش" کی تھیوری ان کے امکانات میں سے ایک ہے، جس کی جانچ کی جا رہی ہے۔ ڈاکٹروں کا عقیدہ ہے کہ اس کے علاوہ بھی وجوہ ہوسکتے ہیں، جن کی تحقیق جاری ہے

ان لڑکیوں میں سے ایک نے بتایا کہ "سترہ سال کی عمر میں لندن میں اس کے ہاں بچی پیدا ہوئی"، اس نے کہا "جب ڈاکٹر نے مجھے حاملہ ہونے کی خبر دی تو مجھے خیال ہوا کہ ڈاکٹر نے قطعی غلط رائے دی ہے۔ میرے منگیتر کو یقین تھا کہ میرا کسی دوسرے مرد سے تعلق نہیں ہے چناں چہ ہماری شادی ہوگئی لیکن میرے دوستوں

...یا اور...

بچے وقت میں بہت گھبرا رہی تھی۔ میرا ہنی مون ایک ڈراؤنا خواب ثابت ہوا۔ شادی کے نو ہفتے بعد ڈاکٹر نے مجھے بتایا کہ میں حمل سے ہوں۔ میں نے اسے یقین دلانے کی کوشش کی کہ میں شوہر سے اب تک بالکل علیحدہ رہی ہوں اور صحیح معنوں میں ابھی تک بالکل کنواری ہوں۔ ڈاکٹر نے اس پر اعتبار نہیں کیا اور میرے ہاں بچی پیدا ہوئی۔"

ان دونوں اور اسی طرح کی بہت سی دوسری عورتوں کے معاملات کی تحقیق جاری ہے اور اس میں شک نہیں کہ اگر یہ واقعات درست ثابت ہوئے تو طبی دنیا میں ان کی حیثیت تاریخی ہوگی۔ ڈاکٹر ہیلن اسپرلے کے دعوے کی تصدیق بہت سے وہ ڈاکٹر اور سائنس داں کر رہے ہیں جو جانوروں پر اس تجربے کی کامیابی سے واقف ہیں۔ دوسرے ڈاکٹروں اور پبلک کو اس نظریہ کی صحت واضح کرنے کے لیے ابھی اور تحقیق کی ضرورت ہوگی۔ بہت سے آدمی ان باتوں پر ششدر رہ گئے ہیں اور بہت سے دراصل تھیوری اور امکان دونوں سے گہری دل چسپی کا اظہار کر رہے ہیں۔

اس مسئلے پر مذہبی حلقوں کا خصوصاً کیتھولک چرچ کا کیا ردِ عمل ہوتا ہے؟ یہ جاننا دل چسپی سے خالی نہ ہوگا۔ کیتھولک چرچ کا اخبار "یونیورس" اس کی حقیقت سے انکار نہیں کرتا۔ لیکن ساتھ ہی یہ بھی لکھتا ہے کہ اس کی صحت تسلیم کر لینے کے باوجود حضرت عیسیٰؑ کی پیدائش کے متعلق عیسائی عقیدے پر کوئی اثر نہیں پڑتا۔

"یونیورس" اس حقیقت پر زور دیتا ہے کہ اس قسم کی پیدائشوں میں ہمیشہ لڑکی پیدا ہوتی ہے، لڑکا نہیں۔ وہ لکھتا ہے کہ موجودہ سائنس اس مسئلے پر بالکل خاموش ہے کہ یہ امکان ہے کہ بالکل قدرتی ذرائع سے ایک کنواری لڑکی کے لڑکا بھی پیدا ہو جائے۔ چنانچہ ڈاکٹر اسپرلے کا دعویٰ کہ سولہ لاکھ عورتوں میں سے ایک عورت کے اس قسم کی پیدائش کا امکان ہوتا ہے، حضرت عیسیٰؑ کی معجزاتی پیدائش کے سلسلے میں ہمارے عقیدے پر کسی صورت میں بھی اثر انداز نہیں ہوتا۔

عملِ تعقیم اور امریکی قانون

بالٹی مور کی ایک نوجوان عورت نے شادی کی اور دو بچے بھی ہوئے لیکن ہر بچہ کی پیدائش کے بعد وہ بہت زیادہ بیمار ہو گئی۔ کچھ عرصہ بعد شوہر سے اس کی ناچاقی ہو گئی اور تین ناجائز بچے پیدا ہوئے۔ ان بچوں کی پیدائش کا بھی اس کی صحت پر بہت برا اثر پڑا اور وہ خلل دماغ میں مبتلا ہو گئی۔ اس کی عمر ابھی تک صرف ۲۵ سال کی ہے اور آج کل میری لینڈ کے اسپرنگ فیلڈ اسپتال میں داخل ہے۔ اس کے بھائی بہنیں اور شوہر اس بات پر رضامند ہیں کہ اسے بانجھ کر دیا جائے۔ تھوڑے تامل کے بعد وہ بھی عمل تعقیم کے لیے رضامند ہو گئی ہے۔

امریکہ کی بہت سی ریاستوں میں ایسا قانون موجود ہے کہ طبی مشورے کے تحت عمل تعقیم کیا جا سکتا ہے بلکہ ۲۸ ریاستوں میں تو معذور بچوں کی پیدائش کی صورت میں بھی اس عمل کو جائز رکھا جاتا ہے لیکن میری لینڈ میں اس چیز کے لیے کوئی صاف و صریح قانون موجود نہ ہونے کے باوجود جج نے ایک عام قانون (جس میں افراد کی ذات اور املاک پر حکومت کے تصرف کو جائز رکھا گیا ہے) سے استدلال کر کے اپریشن کرنے کی اجازت دے دی۔ اس فیصلہ پر رومن کیتھولک چرچ نے ہنگامہ برپا کر دیا۔ حالانکہ مریضہ کا تعلق رومن کیتھولک چرچ سے ہے بھی نہیں۔ کیتھولک ریویو نے کہا کہ "عدالت نے ایک ہولناک نظیر پیش کی ہے اور مکاری اور دغا بازی کی ہمت افزائی کی ہے"۔ یونیورسٹی میں دینیات کے پروفیسر نے بیان دیا کہ عدالت کا فیصلہ امریکی رسم و رواج اور مذہب کے خلاف ہے۔ کہا گیا کہ حکومت کو رعایا کے اجسام پر تصرف کا کوئی حق حاصل نہیں ہے جب کہ کسی جرم کا ارتکاب نہ کیا گیا ہو، پروفیسر مذکور نے کہا کہ "یہ فیصلہ اس اصول کی نفی کرتا ہے کہ خدا براہ راست نوعِ انسانی کا حاکم مطلق ہے"۔ پروفیسر موصوف پوچھتے ہیں کہ مہذب دنیا کیا کہے گی اگر ایک سرجن کسی دیوانے کا ہاتھ اس اندیشہ سے کاٹ دیتا ہے کہ وہ چوری نہ کر سکے؟"

فیصلہ کو ملتوی رکھنے کے لیے پادریوں کی طرف سے جو درخواست دی گئی تھی، عدالت نے اسے مسترد کر دیا اور فیصلہ دیا کہ عدالت کو نہ صرف اس آپریشن کی اجازت دینے کا اختیار ہے بلکہ عدالت اپنا فریضہ سمجھتی ہے کہ مریض کو آئندہ کی تکلیف سے چھٹکارا دلائے۔



جمیل صدیقی کہنے کو ڈاکٹر تھے لیکن عملی طور پر وہ کمپاؤنڈر ہی بنکر رہ گئے تھے۔ بات یہ تھی کہ ان کے پاس بیمار بہت ہی کم آتے تھے البتہ دوسرے ڈاکٹروں کے نسخے بنوانے اکثر لوگ آیا کرتے تھے اور ان کا وقت مکسچر اور آئنٹ منٹ بنانے ہی میں صرف ہوا کرتا تھا۔ وہ سویرے ہی ڈسپنسری کھول لیا کرتے تھے کیونکہ آس پاس کے سارے مطب آٹھ بجے کے بعد کھلا کرتے تھے اور صبح کا یہ گھنٹہ سوا گھنٹہ ان کے لیے کافی قیمتی ثابت ہوا کرتا تھا۔ آج بھی معمول کے مطابق وہ سویرے ہی ڈسپنسری میں آگئے، اور بوتلوں کی گرد جھاڑنی شروع کر دی۔ جب سے آمدنی کم ہوئی تھی انھوں نے کمپاؤنڈر کو الگ کر دیا تھا اور آپ ہی سب کام کر لیا کرتے تھے۔ چنانچہ آتے ہی وہ صفائی میں مصروف ہو گئے۔ بوتلیں صاف کرنے کے بعد میز کو جھاڑ کر سب چیزیں قرینہ سے جمائیں اور پھر رنگین عینک لگا کر کرسی پر بیٹھ لیے۔ ساون ختم ہو کر بھادوں لگا تھا۔ رات کو خوب موسلا دھار بارش ہوئی تھی۔ اس وقت بھی آسمان بادلوں سے ڈھکا ہوا تھا، تیز ہوائیں ل رہی تھیں اور رم جھم مینہہ برس رہا تھا۔ کرسی کے قریب ہی ایک ٹپکا نا جس کے نیچے بالٹی رکھی ہوئی تھی۔ بار بار اس میں بوندیں ٹپکتیں اور یل صدیقی کے کانوں میں "ٹپ ٹپ" کی سی آوازیں آتی رہتیں جیسے ، کسی مریض کی چھاتی پر اسٹیتھسکوپ رکھے اس کے دل کی آوازیں ا رہے ہوں۔ شہر میں بھادوں کی پہلی تاریخ کو بہت بڑا میلہ لگا کرتا تھا جمیل کی ڈسپنسری کے سامنے جو سڑک گزرتی تھی وہ سیدھی چلی تھی۔ اس وقت بھی دیہات سے آئے ہوئے لوگ عورتوں اور بچوں کو تھ لیے قطار در قطار جا رہے تھے۔ ان میں سے بعض کے سروں پر مٹی ہانڈیاں رکھی تھیں، ان میں گیہوں کے پودے اُگے ہوئے تھے میلہ ن پودوں ہی کی نمائش ہوا کرتی تھی۔ جس سال گیہوں کے دانے پھوٹتے اور اُگتے تھے سمجھ لیا جاتا تھا کہ فصل اچھی ہوگی۔ اس سال ی قیاس کیا جا رہا تھا کہ اناج خوب پیدا ہوگا۔ ڈاکٹر جمیل صدیقی ن پودوں کو دیکھ کر اپنی پریکٹس کے مستقبل پر غور کرنے لگے۔ ڈ سمجھ

رہے تھے کہ میری آمدنی میں بھی ضرور اضافہ ہوگا۔ اگر ایسا ہوا تو یقیناً دن پھر جائیں گے۔ بجلی کا بل پورا ادا کر دوں گا، کرایہ بھی بے باق ہو جائے گا۔ ممکن ہو ایک کمپاؤنڈر بھی رکھ لوں۔ بلا کمپاؤنڈر کے ڈاکٹر بالکل بغیر ٹب کا قلم معلوم ہوتا ہے۔ اگر کمپاؤنڈر نہیں تو ایک لڑکا بوتلیں اٹھانے اور جھاڑو دینے کے لیے تو ضرور ہی رکھ لوں گا۔ کیا غضب ہے کہ جن ہاتھوں سے انجکشن لگاتا ہوں اور جن انگلیوں سے ایس ٹائف پکڑتا ہوں انھیں میں جھاڑو سنبھالنی پڑتی ہے' اس وقت تو بے اختیار جی چاہتا ہے کہ ڈاکٹری کا پیشہ چھوڑ کر کچھ اور ... آگ ،

ٹوٹ گ

میر

قا

خوابوں ... سریوں سے ڈھیر ... آتے ہیں اور عام اجازت ہوتی ہو کہ جس شخص سے جتنی اشرفیاں اٹھائی جا سکیں وہ اٹھا کر لے جائے ا

ڈاکٹر صاحب!

کیا بات ہے؟

میرے پاؤں میں چوٹ لگ گئی ہے۔

اسکی پنڈلی سے خون بہہ رہا تھا۔ ڈاکٹر جمیل صدیقی جلدی سے کھڑے ہو گئے اور پھر زمین پر بیٹھ کر انھوں نے جگہ جگہ سے پنڈلی کو دبا کر دیکھا۔

بہت غنیمت ہے کہ فریکچر نہیں ہوا۔

اور کیا ہو گیا!

صرف زخم ہوا ہے۔ ایسا لگتا ہو کہ جلد کا پہلا پرت بالکل کٹ گیا ہو۔ کیا چھری گرالی تم نے پاؤں پر؟

جی نہیں، ابھی ایک سائیکل سے ٹکرا گیا۔

یہ بات ہے! انھوں نے بہت سنجیدہ ہو کر کہا پھر تو ٹیٹنس کا

انجکشن دینے کی ضرورت ہوگی۔ برسات کا موسم ہے اور سائیکل کا زخم بڑا خطرناک ہوتا ہے اکثر سیپٹک ہو جاتا ہے۔ انجکشن دے کر میں ایک عمدہ سی دوا لگا کر پٹی باندھ دوں گا۔

ذرا جلدی ڈاکٹر صاحب   دیکھیے شریر کا سارا لہو بہہ جائے گا۔ میرا سر چکرا رہا ہے۔

بالکل مت گھبراؤ، میں طاقت کی ایک دوا بھی پلا دوں گا تمھیں!

ڈاکٹر صاحب نے دواؤں والی میز کے سامنے کھڑے ہو کر ایک سفید رنگ کی گولی کو کھرل میں پیس کر سفوف بنایا پھر ویسلین میں ملا کر مرہم تیار کیا، اور اس مرہم کو گاز پر پھیلانے کے بعد زخم کو ایک اینٹی سیپٹک لوشن سے دھو کر پھایا رکھ دیا اور اس پر احتیاط سے پٹی باندھ دی۔ اسکے بعد جلدی سے ایک مکسچر بنا کر پلا دیا۔ اب صرف انجکشن ہی رہ گیا تھا۔ انھوں نے الماری کھول کر سرنج نکالی اور کہنے لگے

چار لاکھ والا پے نسلین لگائے دیتا ہوں۔

اس سے بڑا کوئی اور نہیں ڈاکٹر صاحب، پیسہ کی بالکل پرواہ نہیں

یہ تو میں بھی جانتا ہوں۔ اور پیسے ابھی کے بہت ہو جائیں گے، تم اطمینان رکھو۔

یہ کہہ کر انھوں نے بائیں ہاتھ کے بازو میں انجکشن بھی لگا دیا اور ہمدردانہ لہجہ میں بولے

پیدل بالکل مت چلنا، آرام سے پلنگ پر پڑے رہنا!

میلہ دیکھنے میں تو کوئی حرج نہیں؟

بس پیدل مت چلنا۔

تو میں میلہ میں جاتا ہی نہیں، اپنے ایک عزیز کے گھر جا کر لیٹا جاتا ہوں۔

یہ بالکل ٹھیک ہے   بات یہ ہے کہ پاؤں کا معاملہ ہے۔ اور ہسپتال میں کل ہی ایک آدمی کا پاؤں کاٹا گیا ہے لیکن تم بالکل اچھے ہو جاؤ گے، تمھارا زخم کبھی سیپٹک نہ ہو گا۔

اچھا جا رہا ہوں ڈاکٹر صاحب۔ اس نے ماتھے پر ہاتھ رکھ کر سلام کرتے ہوئے کہا۔

اور ڈاکٹر جمیل صدیقی کے پیروں تلے سے زمین نکل گئی۔ وہ سمجھے یہ تو کوئی بہت ہی چالاک آدمی معلوم ہوتا ہے قیمت دیے بغیر ہی جا رہا ہے۔ جلدی سے راستہ روک کر کھڑے ہو گئے اور ذرا گھبرا کر بولے شاید تم کچھ بھول رہے ہو؟

نہیں ڈنڈا تو یہ ہے میرے ہاتھ میں!

میں کہتا ہوں ذرا ہوش میں آؤ گھبراؤ نہیں ——— کیا بل جانتے؟

اوہ! ——— آپ دوا کے داموں کے بارے میں کہہ رہے ہوں گے۔

نہیں میں تمھیں تسلی دے رہا ہوں

مگر بہت گھبرا کر ——— اچھا کتنے دام ہوئے؟

پانچ روپے!

اس نے پانچ روپے کا نوٹ جیب میں سے نکال کر ڈاکٹر جمیل صدیقی کے ہاتھ پر رکھ دیا اور انھوں نے جلدی سے میز کی دراز کھولی اور نوٹ اس میں ڈال دیا۔ دراز کو انھوں نے زور سے کھینچ لیا تھا کہیں لونگ کے تیل کی شیشی رکھی تھی جسے کبھی کبھی وہ ملنے رومال پر ڈال لیا کرتے تھے وہ شیشی الٹ گئی اور نوٹ کا ایک کونہ بھی تیل میں تر ہو گیا۔ ڈاکٹر صاحب نے شیشی سیدھی کی اور کارک لگا کر کرسی پر بیٹھ گئے۔ آج سویرے سویرے بڑا اچھا شگون ہوا تھا۔ ان کی آنکھوں میں پانچ روپے کا وہ نوٹ ناچ رہا تھا اور وہ سوچ رہے تھے کہ جس طرح بھادوں کی پہلی تاریخ کو گیہوں کے پودے اُگے ہیں۔ اسی طرح یہ نوٹ بھی پھوٹ نکلا ہے اور اس طرح میں نے ذرا سی دیر میں پورے ساڑھے چار کما لیے ہیں "پے نسلین" کی جگہ میں نے ڈسٹلڈ واٹر کا انجکشن دیا ہے اور مکسچر میں صرف الائچی کا ٹنکچر ہی تھا۔ مرہم بھی ایک آنے کی لاگت سے زیادہ کا نہ تھا۔ پٹی ایک اور مریض کی تھی جو کئی دن لگاتار آنے کے بعد ایک دم غائب ہو گیا تھا   یہ سال میرے لیے ضرور مبارک ہوگا۔ میری پریکٹس بڑھے گی۔ اگر آمدنی کا یہی اوسط رہا تو ایک ہفتہ کے اندر ہی میں کم سے کم پانی بھرنے کے لیے ایک کہار ضرور رکھ لوں گا پھر کمپونڈر کے لیے اشتہار دوں گا۔ جلدی جلدی انھوں نے اشتہار کا مسودہ بھی بنا ڈالا، کمپونڈر کے بعد ایک دایہ رکھ لوں گا اور ممکن ہوا تو ایک ڈریسر بھی ——— اور ڈریسر کی نوبت بھی آئی تو دستانے ضرور خرید لوں گا۔ سویرے ہی سویرے خون پیپ میں ہاتھ بھر لینا بھی کوئی عقلمندی ہے؟ اس حیثیت پر پہنچ کر میرے اور ایک ایم بی بی ایس کے مطب میں فرق ہی کیا رہ جائیگا۔ بس یہی نا کہ سرکار میرا سرٹیفکیٹ تسلیم نہیں کرے گی۔ میڈیکل ڈیپارٹمنٹ کا کہنا ہے کہ میں نے جس کالج میں تعلیم پائی ہے وہ رکگنائزڈ نہیں، چلیے نہیں سہی، مجھے کب سرٹیفکیٹ کی کمائی پر زندگی گزارنا ہے میرے پاس تو صبح سے شام تک ایسے ہی سرسراتے نوٹ آتے رہا کریں گے اور خدا کی قسم ڈاکٹر جمیل صدیقی عیش کیا کریں گے ان کی ڈسپنسری نوٹوں کا کھیت بن جائیگی جس میں بغیر جوتے بوئے نوٹ

لگانے لگے۔ بارہ بجے تک کوئی اور نہ آیا اور ڈاکٹر جمیل حسرت بھری نگاہوں سے پیدل چلتے ہوئے دیہاتیوں کو دیکھتے رہے جن میں سے کسی کی پنڈلی پر کوئی خراش نہ تھی۔ لوگ سائیکلوں پر بیٹھے ان کے سامنے سے گزر جاتے اور کسی کی پنڈلی سے بھی خون نہ بہتا۔ اپنی عادت کے مطابق بارہ گھنٹے سنتے ہی ڈاکٹر جمیل صدیقی نے ڈسپنسری کا ایک کواڑ بند کیا اور سماوار کی ٹونٹی کھولکر ہاتھ دھوئے پھر ناشتہ دان کھونٹی سے اتار کر کونہ میں بچھی ہوئی چٹائی پر جا بیٹھے اور خوب چبا چبا کر کھانا شروع کر دیا۔ روٹیاں روز ہی سوکھ کر سخت ہو جایا کرتی تھیں اس وقت بالکل ہی سوکھ گئی تھیں۔ دال کے اوپر گھی جم گیا تھا اور دال ذرا کچی بھی رہ گئی تھی۔ یہ بات ایسی نہ تھی کہ وہ بیوی کی حماقت پر محمول کرتے کیونکہ انھوں نے خود اب تک ڈاکٹر صاحب کے بیوقوف بنایا تھا پھر وہ جانتے تھے کہ سال بھر سے ایسی ساری حماقتیں خود انھیں کی بدولت ہو رہی ہیں جن کے نتیجہ میں نہ پوری لکڑی خریدی جا سکتی ہے نہ کوئلہ ہی منگایا جا سکتا ہے پچھلے سال میں انھوں نے ایک بھی اچھا علاج نہیں کیا تھا، جتنے مریض آئے تھے سب ان سے لڑ کر چلے گئے تھے وہ کہتے تھے کوئی فائدہ نہیں اور ڈاکٹر جمیل صدیقی انہیں دیکھ کر کہتے تھے تمھارا دل بہت طاقتور ہو گیا ہے۔ خون کے سرخ ذرات بڑھ گئے ہیں اور چہرے پر رونق آگئی ہے" ۔لیکن علاج کا مقصد یہ نہیں تھا کہ چہرے پر رونق آجائے یہ بتلائیے کہ کھانسی کیوں نہیں گئی؟"

اجی تم کھانسی کی بات کرتے ہو کھانسی تو سال سال بھر تک ٹس سے مس نہیں ہوا کرتی، تمھیں تو دو مہینے بھی نہیں ہوئے علاج کرتے!

معاف کیجیے! میں باز آیا ایسی دوا سے۔

ہر مریض کا انجام یہی ہوا تھا اور سب سے بڑی بات یہ ہوئی تھی کہ ایک شخص انجکشن لگتے ہی بیہوش ہو گیا تھا اور فوراً یہ افواہ پھیل گئی تھی کہ ڈاکٹر جمیل صدیقی نے ایک بیمار کو مار ڈالا حالانکہ وہ مرا نہیں تھا۔ بقول ڈاکٹر صاحب کے صرف ذرا بیہوش ہو گیا تھا لیکن اس کا اثر انکی پریکٹس پر بہت برا پڑا تھا۔ ادھر ملیریا، ہیضہ، ڈائریا اور ہیضہ کا سیزن بالکل صاف گزر گیا تھا۔ اس کا سبب یہ تھا کہ اینٹی ملیریا ڈپارٹمنٹ کے ملازم بہت ہی ڈی ڈی ٹی چھڑکتے رہے تھے اور مچھروں کے ساتھ شہر بھر کی مکھیاں بھی مر گئی تھیں۔ اس طرح یہ سب بیماریاں معدوم ہو چکی تھیں ایسی صورت میں بیمار کیونکر آتے اور جو لوگ پرانی بیماریوں کے چنگل میں پھنسے ایڑیاں رگڑ رہے تھے وہ بہت سوچ سمجھ کر معالج کا انتخاب کیا کرتے تھے اور اتنی گہری فکر کے بعد انکے شعور میں جس ڈاکٹر یا حکیم کا مجسمہ ابھرتا تھا وہ ہمیشہ ڈاکٹر جمیل صدیقی سے مختلف ہوا کرتا تھا انکی پریکٹس اتنی گر گئی تھی کہ روزانہ خرچ بھی پورا نہ ہوتا تھا۔ وہ لقمے خوب چبا کر کھا رہے تھے۔ ان کا عقیدہ تھا کہ اس طرح کھانے سے غذا اچھی طرح ہضم ہو جاتی ہے اور آدمی بیمار نہیں ہوتا وہ اوروں کی بیماری کو رحمت سمجھتے تھے۔ لیکن آپ تندرست رہنا ہی پسند کرتے تھے۔ ٹھنڈی اور بدمزہ دال ان کے احساس پر چوٹیں لگا رہی تھی اور کھانا ختم کرتے کرتے انھوں نے فیصلہ کر لیا تھا کہ اس سال بھی پریکٹس میں ترقی نہ ہوئی تو شہر چھوڑ کر وہ کہیں اور چلے جائیں گے ورنہ اس دکان کو قطعی چھوڑ دیں گے اور کوئی ایسی دکان لیں گے جس کے آس پاس کسی ڈاکٹر، حکیم یا وید کا مطب ہو تاکہ بیمار کہیں اور جانے ہی نہ پائے۔ پانچ روپے کا یہ نوٹ بار بار ان کی نگاہوں کے سامنے اڑنے لگتا اور انھیں یقین ہو جاتا کہ پریکٹس ضرور بڑھے گی، پھر انھیں یاد آیا کہ اسی ہفتہ ڈاکٹر منیر کا ہارٹ فیل ہو چکا ہے اور ڈاکٹر نربدا پرشاد کی ٹانگ ٹوٹ گئی ہے وہ بیرس پلاسٹر چڑھائے آرام سے بستر پر لیٹے ہوں گے ہو حالانکہ

میں کوئی...

خ

طو

کہ

بکف

ہی دوپہر کا کھانا کسی عمدہ ہوٹل سے منگایا کریں گے تاکہ سوکھی روٹیوں اور ٹھنڈی ترکاریوں سے چھٹکارا مل جائے۔ کلی کرنے کے بعد انھوں نے وہ کواڑ پھر کھول دیا جسے کھانا کھاتے وقت بند کر چکے تھے! انکی چھٹی کا وقت ختم ہو گیا تھا اس لیے پھر کرسی پر بیٹھ کر مریضوں کی راہ دیکھنے لگے۔ پانچ بجے تک کوئی نہ آیا۔ ٹھیک سوا پانچ بجے جب قریب کی مسجد سے اذان کی آواز آئی ایک شخص ڈسپنسری میں داخل ہوا اور سلام کرنے کے بعد بولا

ڈاکٹر صاحب لڑکا بیمار ہے

کس کا؟

آپ ہی کا ہے اس نے بڑے انکسار کے ساتھ جواب دیا۔ پچھلے سال آپ کا ایک چھوٹا لڑکا اسی مرض میں گذر چکا ہے۔

دیکھو ٹھیک بات کرو۔ شاعری مت کرو۔ خدا کے فضل و کرم سے میرے سارے لڑکے زندہ ہیں۔ تم کیا چاہتے ہو۔ دوا دے دوں؟

پہلے آپ دیکھ لیتے اسے!

کیا ابھی؟

جتنی جلدی بھی ممکن ہو، مگر پہلے اپنی فیس بتا دیجیے اور دوا کے دام بھی اس میں جوڑ لیجیے!

دوا کے دام کیوں کر جوڑ لوں دیکھنے سے پہلے؟

خیر ٹیکسی کا کرایہ شامل کر کے بتا دیجیے۔

کل پانچ روپے ہو جائیں گے۔

پانچ! اس کی آنکھیں پھیل گئیں۔

ہاں پانچ، چار تو فیس ہی کے ہوتے ہیں۔ اگر ابھی دکھانا چاہو تو ٹیکسی لے آؤ۔

ابھی تو اتنے پیسے نہیں ہیں، صبح تک آؤں گا، بندوبست کر کے ذرا سویرے ہی آ جانا!

وہ مریض چلا گیا اور ڈاکٹر جمیل صدیقی دیر تک پیچ و تاب کھاتے رہے انھیں اس بات پر بہت طیش آ رہا تھا کہ پانچ روپے بھی مریض پر گراں گزرتے ہیں آج کل، اور ایک وقت تھا جب ہم نے دس دس روپے صرف فیس ہی کے وصول کیے ہیں اس سے تو لڑائی کا زمانہ ہی اچھا تھا، ہر چیز مہنگی تھی تو کیا ہوا پیسہ تو تھا جیب میں۔ ٹھیک نو بجے انھوں نے میز کی دراز کھولی پانچ روپے کا نوٹ بجلی کی روشنی میں چمک اٹھا، ان کی باچھیں کھل گئیں۔ ویسے پیشنٹ آئل میں مہکتا ہوا نوٹ پرس میں رکھ کر جیب میں ڈال لیا پھر باہر پڑی ہوئی چیزیں اٹھا کر اندر رکھیں، لائٹ آف کی کواڑ بھیڑ کر زنجیر لگائی اس میں تالا ڈالا اور خوب کھینچ کر اطمینان کیا کہیں کھلا تو نہیں رہ گیا۔ اس کے بعد وہ سڑک پر کود پڑے اور خوشی میں گنگناتے جلدی جلدی چلنے لگے، جوشِ مسرت سے انکا دل دھڑک رہا تھا۔ نوٹ رہ رہ کر آنکھوں کے آگے ناچنے لگتا تھا۔ وہ سوچ رہے تھے کہ گھر میں قدم رکھتے ہی بیوی کو نوٹ دکھا کر کہیں گے، دیکھو کیسی اچھی مہورت ہوئی ہے بھادوں کی پہلی تاریخ کو اس سال ضرور پریکٹس چمک جائیگی اور سارے دلدر دور ہو جائیں گے اب میرے علاج سے کوئی مریض مر نہیں سکے گا آخر دس سال لگ گئے پریکٹس کرتے۔

سامنے چوراہے پر بڑا ہجوم تھا شاید کوئی ایکسیڈنٹ ہو گیا تھا لیکن یہ کوئی ایسا حادثہ نہیں تھا جس کا سرا ان کی پریکٹس سے ملتا ہو جو شخص تانگے میں الجھ کر زخمی ہوا تھا اسے ہسپتال پہنچایا جا چکا تھا۔ ڈاکٹر جمیل صدیقی ہجوم کو چیرتے پھاڑتے گھر جانے والی سڑک پر مڑ گئے اور پھر ایک لمبی گلی پار کر کے اپنے مکان کے سامنے جا پہنچے۔ دروازہ کھلا ہوا تھا انھوں نے اندر پاؤں رکھتے ہی جیب میں ہاتھ ڈالا تاکہ پانچ روپے کا مہکتا ہوا نوٹ نکال کر بیوی کو دکھائیں۔ ان کا پورا ہاتھ جیب سے گزر کر نیچے لٹک گیا۔ نوٹ غائب تھا وہ ایک دم چیخ اٹھے: میری جیب!

کیا ہوا؟ بیوی نے پوچھا   جیب کٹ گئی!

تو کیا ہوا خالی جیب کا کٹ جانا ہی اچھا ہے!

خالی نہیں تھی۔ اس میں نوٹ بھی تھا، پانچ روپے کا۔

نوٹ تھا پانچ روپے کا؟ بڑا غضب ہو گیا۔

افسوس!

ڈاکٹر جمیل صدیقی کا دل چینی کے برتن کی مانند ٹوٹ گیا اور انکی میٹھی میٹھی امیدیں یوں بکھر کر ریت میں مل گئیں جیسے شکر کے ذرے مٹی میں مل جاتے ہیں وہ رات بھر بستر پر پڑے کروٹیں بدلتے رہے۔ جب ذرا آنکھ جھپکتی خواب میں وہی پانچ روپے کا نوٹ سرسراتا سنائی دیتا۔ ڈولتی ہوئی جیب کو سر پر اٹھائے فضا میں ناچ رہا ہو۔ صبح جلدی وہ اٹھ گئے اور ناشتہ کیے بغیر ڈسپنسری چلے گئے۔ ابھی تالا ہی کھول رہے تھے کہ وہی کل شام والا مریض تیز چلتا ہوا آیا اور دور ہی سے بولا

ابھی دکان نہ کھولیے، میرے ساتھ چلیے!

دکان نہیں ہے بھائی، یہ ڈسپنسری ہے!

کچھ بھی ہو آپ تالا مت کھولیے ذرا جلدی چلیے!

ڈاکٹر جمیل صدیقی نے سوچا غنیمت ہوا سویرے سویرے آ گیا کم سے کم کل کے نقصان کی تلافی تو ہو جائیگی وہ ٹیکسی میں بیٹھ کر اس کے ساتھ چلے گئے اور غور سے بیمار کو دیکھا انکی رائے میں وہ... ایکوٹ ڈسنٹری کا کیس تھا اور یقین تھا کہ جلد ٹھیک ہو جائیگا کیسٹرائل ایملشن میں ٹنکچر اوپیم کے چند قطرے یا اور کوئی مسکن دوا ملا کر دینے سے اسکی تکلیف میں کمی ہو جائیگی اور ذرا سکون ہوتے ہی ڈسنٹری کیلئے دوا بڑھا کر قیمت دگنی کر دینگے پھر اسیطرح دوسرے تیسرے دن تگنی!

ڈاکٹر جمیل صدیقی معائنہ سے فارغ ہو کر چلنے لگے تو مریض کے باپ نے پانچ روپے کا نوٹ ان کے ہاتھ میں دے دیا۔

ویسے پیشنٹ آئل کی مہک ڈاکٹر کی ناک میں گھستی چلی گئی۔ انھوں نے پہلے نوٹ کو پھر بیمار کے چہرے کو دیکھا جیسے ان کی رائے میں وہی جیب کترا ہو وہ اسے دیکھ ہی رہے تھے کہ سامنے سے وہ مریض بھی لنگڑاتا ہوا آ گیا جس کے پاؤں پر کل انھوں نے پٹی باندھی تھی اسکی پنڈلی سوجی ہوئی تھی اور پٹی پر جمے ہوئے خون کی سیاہی نمایاں تھی وہ ڈاکٹر جمیل صدیقی کو بالکل ایسی نگاہوں سے دیکھنے لگا جیسے ابھی ابھی وہ بیمار باپ کو دیکھ رہے تھے۔ پانچ روپے کا یہ مہکتا نوٹ ایک ساتھ تین آدمیوں کے دلوں میں عجیب سی کشمکش پیدا کر رہا تھا۔ (کوثر چاندپوری بھوپال)

سنکارا

(ایک حیاتین آمیز نباتی ٹانک)

جس میں

طاقت و توانائی بخش جڑی بوٹیوں کیساتھ معدنی نمکیات (کیلیسم و سوڈیم گلیسروفاسفیٹ) اور حیات افروز حیاتینوں کا لطیف و خوشگوار امتزاج کیا گیا ہی؛

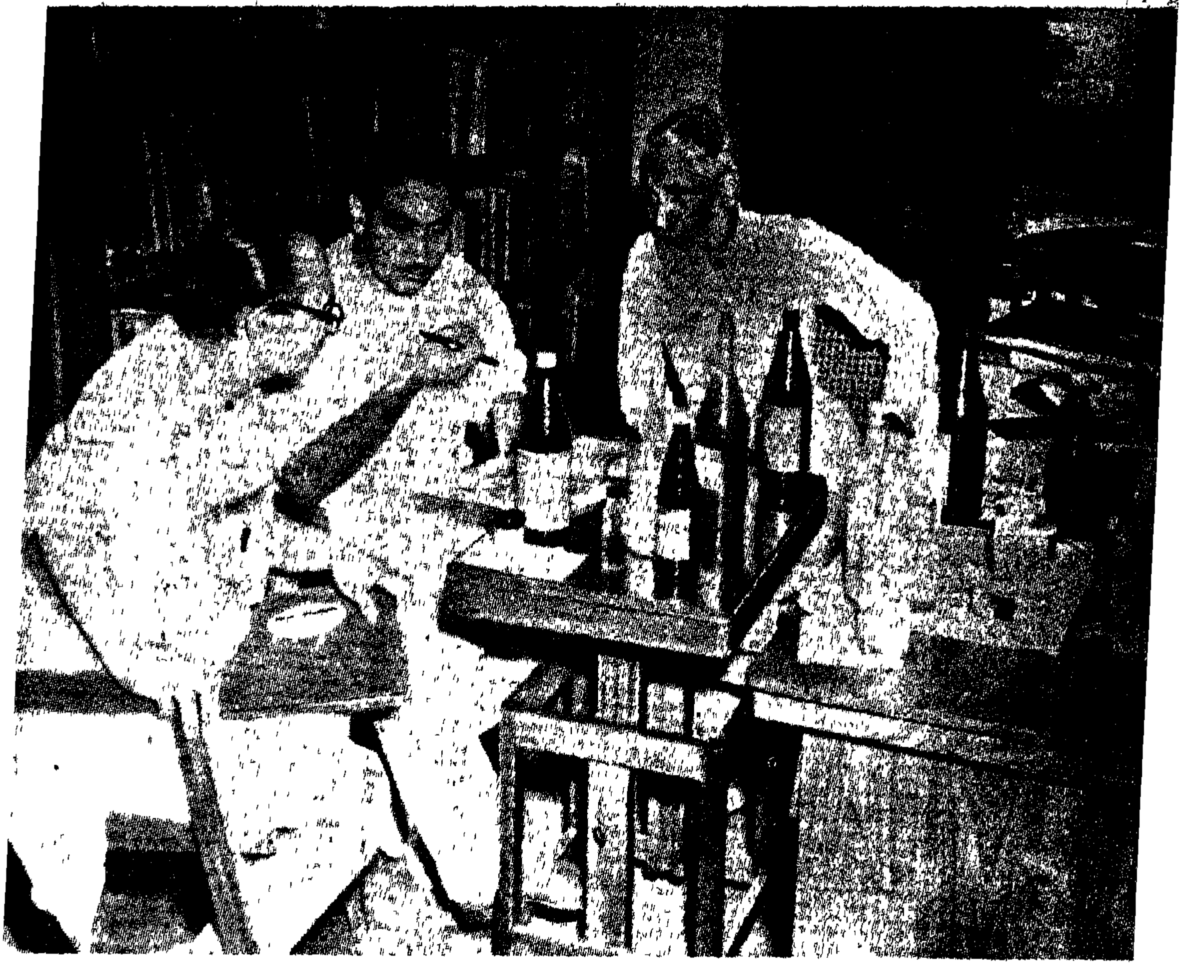
جس

صحت بحال ہوتی ہی جسم کو دیرپا طاقت

طبعی قوت مدافعت زیادہ ہوتی ہے اور بھرپور صحت حاصل ہوتی ہے۔

سنکارا

ایک مثالی جنرل ٹانک جس سے ہر عمر میں حفظ صحت کے لیے اور ہر بیماری کے بعد تقویت جسم کے لیے فائدہ حاصل کیا جا سکتا ہے۔



مشرقی طب اور مغربی طب کو ملا کر ایک مقوّیٔ عام (جنرل ٹانک) بنانے کی تجویز ۱۹۵۴ء کے شروع میں سامنے آئی۔ اگرچہ اس موضوع پر ابتدائی گفتگو سورابایا (انڈونیشیا) میں ہوئی تھی، جب کہ عالی جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب اور جناب حکیم محمد سعید صاحب دہلوی جنوب مشرقی ایشیا کے دورے پر تھے اور طبّی نقطۂ نظر سے ہر چیز دیکھ رہے تھے۔ مطالعہ اور تجربات کے دوران ہی میں جناب ڈاکٹر عبدالعزیز صاحب ڈی۔ فل (برلن) چیف کیمسٹ ہمدرد دہلی کے ماہرانہ مشورے سے ایک جنرل ٹانک کی تیاری کا کام باقاعدہ ہاتھوں میں لے لیا گیا۔

اوپر کی تصویر میں بائیں جانب عالی جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب دہلوی، دائیں جانب ڈاکٹر عبدالعزیز صاحب اور درمیان میں جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب دہلوی کسی نازک کیمیائی مسئلہ پر غور کر رہے ہیں۔

ایک ہمہ گیر مقوئ عام (جنرل ٹانک) کی ضرورت

قومی ترقی کی کسی تجویز اور رفاہِ عام کی کسی کوشش میں اس حقیقت سے چشم پوشی نہیں کی جا سکتی کہ مختلف نامساعد حالات —— جہالت و افلاس، معاشی مشکلات، ناقص تغذیہ، قلبی امراض، ملیریا اور وبائی حملوں کی کثرت، اُصولِ صحت سے غفلت اور غیر صحیاتی ماحول وغیرہ —— اور روز افزوں کشاکشِ زندگی نے ہمارے ملک کے باشندوں کی صحت کو بالعموم پست و کمزور کر دیا ہے جس سے وہ زندگی کے مختلف میدانوں میں دوسرے متمدن ممالک کے مقابلہ میں اتنا مناسب و موزوں حصہ ادا نہیں کر سکتے۔ کارزارِ حیات اور عصری سرگرمیوں کے متنوع میدانوں میں کامیاب مقابلہ، حصولِ برتری اور سربلندی کے لیے قوم کے ہر خاندان اور خاندان کے ہر فرد کے لیے اعلا معیار کی صحت اور کامل صحت مندی بے حد ضروری ہے۔ صحت مند افراد ہی سے صحت مند معاشرہ بنتا ہے جس پر قومی کارکردگی کا دارومدار ہوتا ہے۔

اس نقطۂ نظر سے عام معیارِ صحت کو بلند کرنا اور بالخصوص بیماریوں کے حملے کے بعد انفرادی صحت کو درجۂ طبعی پر لا کر برقرار رکھنا ایک قومی خدمت ہے اور یہی وقت کی سب سے بڑی ضرورت ہے۔ چناں چہ اس مقصد کی تکمیل کی کوشش میں کارکنانِ ہمدرد بھی اپنا حصہ ادا کرنے کے لیے حزم و احتیاط کے ساتھ آگے بڑھے

ہمدرد میں ایک مثالی مقوئ عام کی تیاری کے متعلق غور و خوض

ہمدرد کے ماہر کیمیاداں اور دواساز ایک عرصے تک سر جوڑ کر بیٹھے۔ ان کی کوشش یہ رہی کہ ایک ایسا جامع و نافع "جنرل ٹانک" تیار کیا جائے جس میں ملک کی جڑی بوٹیوں کے کثیر الفوائد اجزائے عاملہ کے ساتھ جدید اکتشافات کی روشنی میں معدنی اجزا (کیلشیم گلیسروفاسفیٹ، سوڈیم گلیسروفاسفیٹ، وغیرہ) اور ممدِ صحت حیاتین (وٹامن) سے بھی استفادہ کیا جائے۔

قدیم و جدید ادویہ کے انتخاب و امتزاج کی یہ کوشش ایک صبر آزما کام تھا جس کے لیے تحقیق و تجزیہ، تالیف و ترکیب، علمی کاوش اور عملی تجربات کے پیچیدہ و دشوار گزار مرحلوں کو طے کرنے میں کم و بیش دو سال عرق ریزی کرنی پڑی —— حیوانی مشاہدات، مریضوں پر آزمائش، مناسب اجزا کی تعیین کے لیے ضروری رد و بدل، کمی بیشی، ترمیم و تنسیخ اور پھر ان کی موزوں تعدیل و تلخیص، تلطیف و تشکیل وغیرہ کے ذریعہ آخر کار الحمدللہ دُرِ مقصود ہاتھ آ گیا، یعنے ایک جامع الصفات مثالی، مقوئ عام آمیزہ —— **سنکارا** —— تیار ہو گیا جس میں جدید و قدیم دونوں قسم کے موثر اجزا کی شمولیت نے سونے پر سہاگے کا کام دیا، اور ایک اعلیٰ درجہ کے لطیف و خوش گوار "جنرل ٹانک" کے فوائد حاصل ہو گئے۔

"سنکارا" کیا ہے؟

اس میں یہ اجزا شامل ہیں۔

(۱) **دیسی جڑی بوٹیوں کے مرکز خلاصے** کپور کچری، اگر، چھریلہ، بالچھڑ، گلاب، الائچی خورد، الائچی کلاں، دیرمات، دارچینی، لونگ، صندل سفید، تلسی، ناگرموتھ، دھنیا۔

(۲) **معدنی نمکیات**۔ کیلشیم گلیسروفاسفیٹ، سوڈیم گلیسروفاسفیٹ۔

(۳) **حیاتین** الف، ذ، ب، ب ۲، نیاسینامائڈ، فولک ایسڈ، حیاتین ج۔

(۴) **سکروز شکر** (برائے حفظ و ذائقہ)

نباتی اجزا کے افعال و خواص یہ سب مجموعی طور پر غیر طبعی حرارت کی تعدیل کرتے ہیں اور بہتر تلخ مقویات کی طرح عمل کرتے ہیں ہاضمہ کو درست کرتی ہیں، مقوی معدہ ہیں، بھوک بڑھاتے ہیں، خون صالح پیدا کرتے ہیں، مفرح و مقوی دل و دماغ ہیں اور اپنے دافع اختلاج اور طاقت و توانائی بخش عمل سے سارے نظامِ جسم اور اعصاب پر مقوی

(۵) ...

(۶) **تبزیات** مقوی دماغ، کرم کش، ان جگر و طحال اور مدر بول ہے۔

(۷) **چھریلہ** ، بحر طبعی حرارت دحار، کو کم کرتا ہے ماصی بحتیں اور دستوں میں مفید ہے۔

(۸) **دارچینی** ملح مقوی، محرح ریاح و بلغم، کرم کش، مقوی جگر ہے

(۹) **دھنیا** ، مفرح دل و دماغ، توانائی بخش، دافع ریاح، قاطع صفرا ہے۔

(۱۰) **صندل سفید** دافع حرارت و دردِ سر، مسکنِ علت، دافع اختلاج اور مقوی معدہ ہے۔

(۱۱) **کپور کچری** ایک تلخ مقوی دوا ہے جو معدے کو قوت بخشتی اور بدن میں چستی و توانائی پیدا کرتی ہے۔

(۱۲) **گلاب** ، قبض کشا، مقوی معدہ، مفرح دل و دماغ، مقوی قلب اور مصفی خون ہے۔

(۱۳) **لونگ** : دافع ریاح و بدہضمی، مصلح معدہ، مفرح دل و دماغ اور توانائی بخش ہے۔

(۱۴) **ناگرموتھ** ، دافع ریاح ہے عورتوں میں دودھ زیادہ کرتا اور خون پیدا کرتا ہے، مسکن بول اور مصلح دماغ ہے۔

۲۔ معدنی نمکیات (کیلسیم گلیسروفاسفیٹ اور سوڈیم گلیسروفاسفیٹ)۔

یہ بالیدگیِ جسم اور قیامِ صحت کے لیے بے حد ضروری اجزا ہیں، جو غذا کو جزوِ بدن بنانے (استحالہ و تمثّل) میں ممد ہوتے ہیں، اعصاب و دماغ پر عام مقوی اثر رکھتے ہیں، ہڈیوں کو ٹھوس اور مضبوط بنا کر ان کی نرمی اور خمیدگی (کساح) کو روکتے ہیں، بھوک تیز اور خون زیادہ کرتے ہیں۔

دراصل معمولی غذائی اجزا (پروٹین یا لحمیات، شحمیات یعنی چربی دار روغنی اجزا اور کاربوہائیڈریٹ یعنی نشاستہ دار اور شکری اجزا) جسم میں ایندھن کا کام دے کر توانائی پیدا کرتے ہیں، مگر ان کے علاوہ معدنی نمکیات بھی بالیدگیِ جسم اور قیامِ صحت کے لیے نہایت ضروری ہیں۔ یہ نمکیات زیادہ تر ہڈیوں میں جمع ہوتے ہیں۔ معمولی روزانہ غذا سے ان کی محض خفیف مقدار میں جذب ہو کر جزوِ بدن بن سکتی ہیں اور ان کی کمی ہو تو بدن کی بڑھوتری رک جاتی ہے۔ لہٰذا جسم کو ان کی قلت سے محفوظ رکھنے کے لیے ان معدنی مرکبات کی مزید رسد وقتاً فوقتاً پہنچتی رہنی چاہیے۔ کیلسیم اور فاسفورس ہڈیوں اور دانتوں کی ساخت کے لیے نہایت اہم اور ضروری ہیں۔ ان سے بدن میں طاقت و استقامت اور کرڑیل پن پیدا ہوتا ہے۔ ہڈیاں سخت اور ٹھوس ہوتی ہیں مگر خون کے اندر کیلسیم اور فاسفورس کا صحیح توازن برقرار رکھنے کے لیے اور دونوں عناصر سے مناسب استفادے کے لیے ان کے ساتھ حیاتین "ڈ" دینا بھی ضروری ہے۔ "سنکارا" میں حیاتین "ڈ" کی شمولیت اس ضرورت کو بخوبی پورا کرتی ہے۔ زمانۂ حمل میں عورتوں کے لیے اور زمانۂ شیر خواری میں بچوں کے لیے معدنی مرکبات اور حیاتین "ڈ" کافی مقدار میں پہنچنا ضروری ہیں۔

۳۔ حیاتین (وٹامنز)

یہ معاون غذائی اجزا ہیں جو قیامِ صحت کے لیے ضروری ہیں۔ ان کی کمی سے مختلف قلتی امراض پیدا ہو جاتے ہیں، بالخصوص بیماریوں کے بعد دورانِ نقاہت میں ان کی وافر رسد ضروری ہے۔

اہم حیاتینی قلت کے نمایاں علامات: کمزوری، عصبی اضطراب، چڑچڑا پن، گھبراہٹ، اختلاج، تکان و خستگی، اعضا شکنی (بالخصوص پنڈلیوں میں درد)، بھوک کی کمی، مسوڑھوں کا اور دانتوں کی بوسیدگی، شکم اور معدے میں گرانی کا احساس، متلی، ڈکاریں، ہچکیاں، سوزش، بدہضمی، تبض یا خفیف اسہال، دردِ سر، بے خوابی، عام اضمحلال اور بے کیفی۔ حفظ ماتقدم اور علاج کے لیے ہر عمر کے افراد میں حیاتین کی وافر رسد ضروری ہے، جو "سنکارا" جیسے ہمہ گیر حیاتینی مرکب سے بسہولت پوری ہوتی ہے۔

"سنکارا" میں پڑنے والے حیاتین (وٹامنز)

حیاتین "الف" یہ جسم کی بالیدگی، بیرونی پوست اور استری مخاطی جھلیوں کی بناوٹ، صحت اور کارکردگی کے لیے ایک ضروری چیز ہے۔

حیاتین "الف" کی قلت سے بیرونی پوست اور استری بافتوں میں رخنے پڑ کر جراثیم جمع ہو جاتے ہیں۔ یہ جراثیم جلد ہی دورانِ خون میں شامل ہو کر تنفسی بیماریاں، آنتوں کے عوارض اور جلدی امراض پیدا کر دیتے ہیں۔ کمزور آدمیوں اور کم عمر بچوں میں حیاتین الف کی دیرپا کمی سے بدن کی بڑھوتری رک جاتی ہے، آنکھوں کی جھلیوں میں زخم پڑ جاتے ہیں، جلد خشک اور موٹی ہو جاتی ہے، سرایت کو روکنے کی قوت گھٹ جاتی ہے اور متعدی بیماریوں سے متاثر ہونے کی حساسیت بڑھ جاتی ہے۔

حیاتین "د" یہ "دافعِ کساح" حیاتین ہے جو ہڈیوں کی نرمی اور خمیدگی کو روکتا ہے اور بدن کی بڑھوتری کے لیے نہایت ضروری ہے۔ نیز یہ جسم میں قوتِ مدافعت پیدا کرتا اور چھوت کی بیماریوں کی زبردست روک تھام کرتا ہے۔ علاوہ ازیں (جیسا کہ اوپر ذکر کیا گیا ہے) یہ بدن میں کیلسیم اور فاسفورس کے جذب و استحالہ کی تنظیم کے لیے ایک نہایت ضروری جزو ہے۔

حیاتین "د" کی قلت جاری رہنے سے خطرناک بیماریاں (مثلاً نمونیہ، ذبح، سل و دق اور دوسرے متعدی امراض) پیدا ہو جانے کا خطرہ ہوتا ہے۔

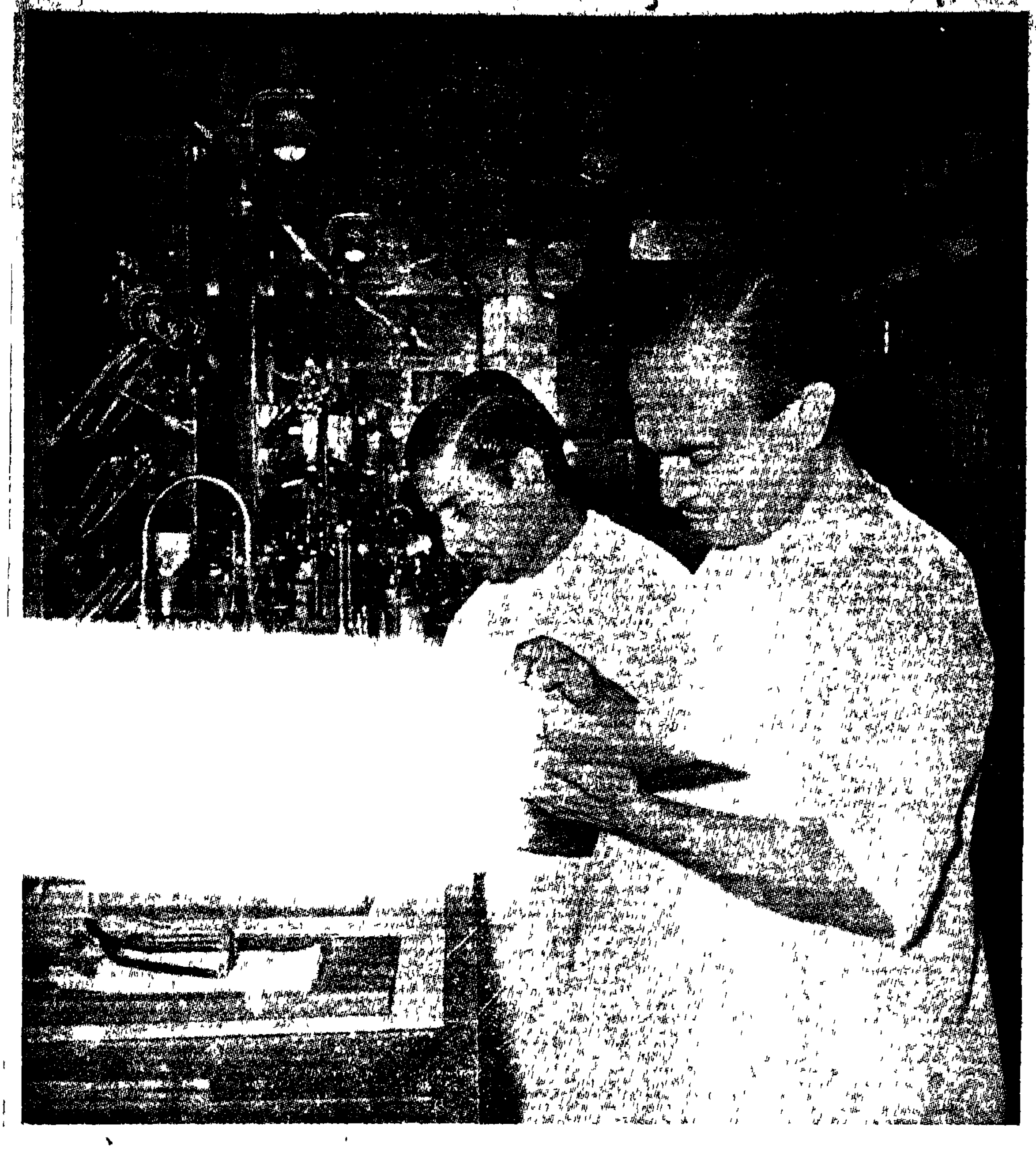
دورانِ حمل و رضاعت اور زمانۂ شیر خواری میں اس حیاتین کی کافی مقدار پہنچنی چاہیے، ورنہ حاملہ ماں اور بچے میں طرح طرح کی بیماریاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

حیاتین "ب۱": یہ "دافعِ ورمِ اعصاب" اور "دافعِ بیری بیری" حیاتین ہے، اور نشاستہ اور شکر کے جذب و استحالہ میں ممد ہوتا ہے۔ کالبدی عضلات کے ڈھیلے پن، عضلاتِ قلب کی کمزوری اور لاغری کو اور اعصاب کے خلل و اختلال کو روکتا ہے۔

حیاتین "ب" کی قلت کے علامات: عصبی کمزوری، پستی اور چڑچڑا پن، حرکات و سکنات کی بے نظمی، دردِ سر، دردِ کمر، بے خوابی، بھوک کی کمی، قبض، تکان و خستگی، اختلاج و اضطراب وغیرہ۔ "سنکارا" ان تمام شکایتوں کے لیے بہت مفید ہوتا ہے۔

حیاتین "ب۲": یہ "دافعِ پیلاغرا" حیاتین ہے۔

حیاتین "ب۲" کی قلت سے پیلاغرا اور دوسرے عوارض پیدا ہو جاتے ہیں۔



"سنکارا" بڑے گہرے مطالعہ اور وسیع تجربات کے بعد وجود میں آیا ہے۔

عالی جناب حکیم حاجی عبدالحمید صاحب دہلوی اور جناب حکیم حافظ محمد سعید صاحب دہلوی

اسی سلسلہ کی علمی و مطالعاتی کاوشوں میں مصروف دکھائی دیتے ہیں۔

پیلاگرا: ایک تغذیتی مرض ہے جس میں چار گروہ علامات نمایاں ہوتے ہیں۔

۱۔ زبان، منہ اور گوشۂ دہن میں ورم شدہ اور زخم،
۲۔ ہاضمہ کی خرابیاں اور دیرپا اسہال
۳۔ جلد میں داغ دھبے اور موٹاپن وغیرہ
۴۔ ذہنی علامات۔ جوش و ہیجان، چڑچڑاپن، بدحواسی، ایستی وغیرہ

نیاسنامائڈ: یہ حیاتین جو جسم کے تقریباً تمام خلیتوں کی ساخت میں موجود رہتا ہے اور ان کی صحت وبقا کے لیے ضروری ہے۔ یہ خلوی استحالہ میں ممد ہوتا ہے، اور پروٹین اور کاربوہائڈریٹ کو جزو بدن بنانے کے لیے ضروری ہے اس طرح یہ گوشت بنانے، اور بدن کی پرورش میں اہم حصہ ادا کرتا ہے۔

نیاسنامائڈ کی قلت سے زبان کی سیاہی، اسہال، اسنگرہنی اور دماغی خرابیاں پیدا ہو جانے کا امکان ہوتا ہے۔

فولک ایسڈ: یہ خون کے سرخ دانوں کی ساخت کے لیے ایک ناگزیر جزو ہے۔ یہ خون پیدا کرتا، بھوک بڑھاتا اور وزن زیادہ کرتا ہے اور تغذیۂ جسم کو بڑھانے کے لیے بے حد مفید ہے۔

فولک ایسڈ کی قلت سے قلت الدم پیدا ہو کر اس کے گوناگوں عوارض نمودار ہو سکتے ہیں۔ اس کا استعمال بالخصوص حملی قلت الدم اور نقص تغذیہ کی حالتوں میں نہایت مفید ہوتا ہے۔ سنگرہنی یا شدید اسہال کو روکتا ہے۔

حیاتین ج: یہ "دافع اسکروی" حیاتین ہے اور جریان خون کو روکتا ہے استحالۂ بدن کو زیادہ کرنے والی حالتوں میں (مثلاً وبائی امراض، بخاروں اور بچپن کے زمانۂ نمو) میں، اس حیاتین کے استعمال سے بڑی مدد ملتی ہے۔

حیاتین ج کی قلت سے جوڑ متورم ہو کر دردناک ہو جاتے ہیں، مسوڑھے نرم ہو کر پھول جاتے ہیں ان سے خون نکلنے لگتا ہے، بھوک کم ہو کر تغذیہ ناقص ہو جاتا ہے، معدے اور آنتوں میں خراش اور زخم ہو جانے کا امکان ہوتا ہے، بدن کے زخم جلد مندمل نہیں ہوتے، ہڈیاں کھوکھلی اور دانت لب ہو جاتے ہیں، بچے کے دانت دیر سے نکلتے ہیں، حاملہ میں اسقاط اور عوارض زچگی کا خطرہ ہوتا ہے، پستانوں میں دودھ کم آتا ہے، ٹوٹی ہوئی ہڈیاں دیر سے جڑتی ہیں، جلد میں خون کے دھبے پیدا ہو کر آسانی سے نکلنے لگتا ہے۔ جلد میں خراش و خشکی ہو کر گرمی دانے پیدا ہو جاتے ہیں اور استحالہ کی خرابیاں بھی پیدا ہو جاتی ہیں

"سنکارا" کا استعمال

کمزور صحت کو ترقی دینے، جسمانی قوتِ مدافعت کو بحال و قوی کرنے، اور بھرپور صحت مندی حاصل کرنے کے لیے ہر عمر اور ہر موسم میں مرد و عورت اور بچوں کے لیے

"سنکارا" کا استعمال ضروری ہے

اس سے بھوک بڑھتی ہے، ہاضمہ درست ہوتا ہے، خون صالح پیدا ہوتا ہے، تغذیہ بہتر ہو کر جسم کی پرورش اور بالیدگی ہوتی ہے، ہڈیاں ٹھوس اور مضبوط ہوتی ہیں، اعصاب اور دل و دماغ کو تقویت پہنچ کر طبیعت کو فرحت و تازگی حاصل ہوتی ہے، بدن میں چستی آتی ہے اور عام قوت و توانائی کا احساس دیرپا ہوتا ہے۔

"سنکارا" خاص طور پر ان حالات میں مفید و نفع بخش ہوتا ہے

عام جسمانی کمزوری میں خواہ وہ کسی سبب سے ہو، ہر عمر میں، مرد و عورت اور بچوں کے لیے، وہ ایک عام مقوی اثر رکھتا ہے، تمام اعضائے رئیسہ کو تقویت پہنچاتا ہے، تغذیہ درست کر کے دُبلے بدن پر گوشت چڑھاتا ہے، کام کرنے کی صلاحیت اور کارکردگی زیادہ کرتا ہے، مقوی اعصاب ہو کر دل و دماغ کو قوت بخشتا ہے اور بدن میں چستی اور توانائی پیدا کرتا ہے۔ اس طرح

"سنکارا" ایک مثالی جنرل ٹانک ہے

نزلہ و زکام اور دوسرے وبائی اور وائرسی امراض کی روک تھام کے لیے سنکارا میں مشمولہ حیاتین الف اور د خاص طور پر ایک ڈھال کا کام دیتے ہیں اور جسمانی قوت مدافعت کو زیادہ کر کے ان بیماریوں کے حملوں سے محفوظ رکھتے ہیں۔

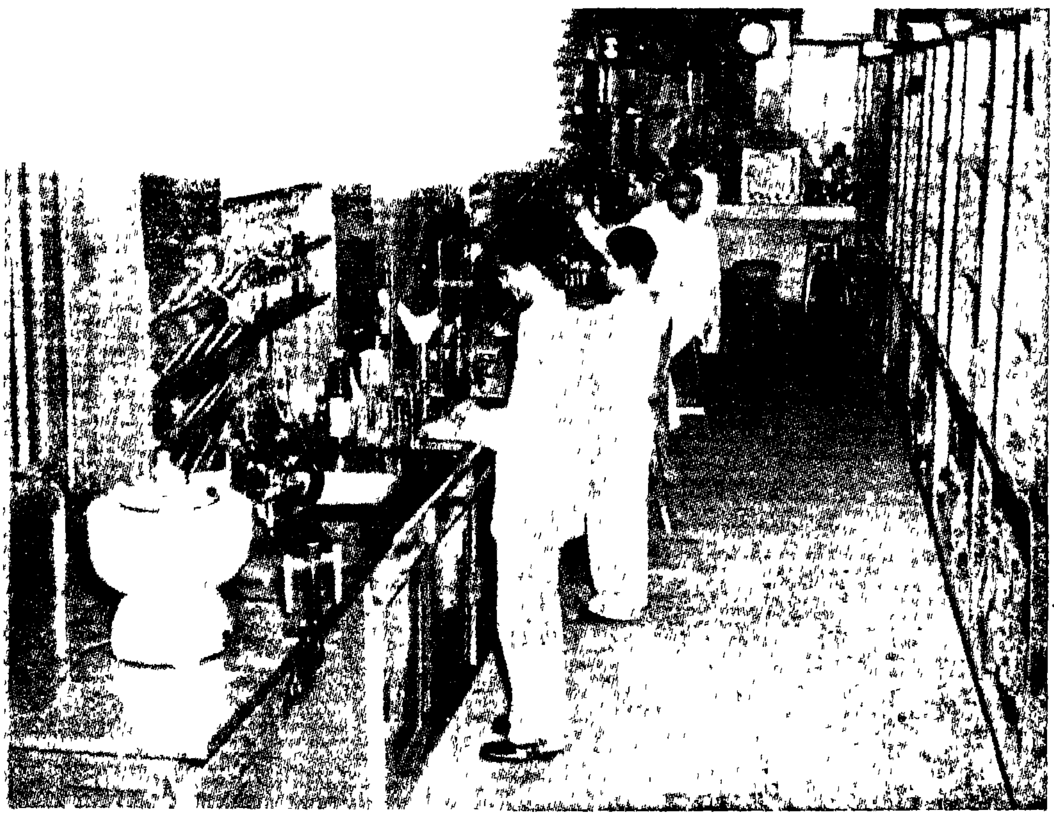
جسمانی اور دماغی اضمحلال اور تکان و خستگی کو دور کرنے کے لیے "سنکارا" ایک طاقت و تازگی بخش ٹانک ہے۔ زمانہ نمو میں اور نوعمری میں سنکارا کا استعمال جسمانی نشو و نما کو زیادہ کرتا ہے

اسکول جانے والے بچوں میں اسکول جانے سے پہلے اور اسکول کے اوقات کے بعد "سنکارا" کا ایک چمچہ، یا صبح و شام کھانے کے بعد ایک خوراک دینے سے نہایت مفید اثر ہوتا ہے۔





ہمدرد لیبارٹری کے چند مناظر،
جہاں سے کارِ تحقیق و تجربہ کے
آخری مرحلوں سے گزر کر آپ
کے ہاتھوں میں پہنچ رہا ہے



کھلاڑیوں میں ورزش اور کھیل کود کے بعد سنکارا کی ایک خوراک سے تکان و خستگی دُور ہو کر فرحت و تازگی حاصل ہوتی ہے۔

ضعفِ ہضم اور قلتِ اِشتہا کو دور کرنے کے لیے سنکارا کے نباتی اور حیاتینی اجزا خاص طور پر موثر ہوتے ہیں جن سے ہاضمہ درست ہوتا ہے، بھوک اچھی لگتی ہے۔ تغذیہ بڑھتا ہے، استحالۂ غذا میں ترقی ہو کر عضلات کی پرورش ہوتی ہے اور جسم کو طاقت و توانائی حاصل ہوتی ہے۔

حاملہ عورتوں کے لیے سنکارا کے استعمال سے حملی قلت الدم کا خطرہ نہیں رہتا، جنین کی پرورش میں مدد ملتی ہے، اسقاط نہیں ہونے پاتا، زچگی میں آسانی ہوتی ہے، زچگی کی خرابیوں اور مابعدِ زچگی سرایت کا احتمال دُور ہو جاتا ہے۔

دودھ پلانے والی عورتوں میں سنکارا کے استعمال سے چھاتیوں میں دودھ زیادہ آتا ہے، بچہ کا نشوونما مکمل و معیاری ہوتا ہے، وہ کساح سے محفوظ رہتا ہے اور ماں اور بچہ دونوں کی صحت میں ترقی ہوتی ہے۔

اسفنجی مسوڑھوں اور دانتوں کی بوسیدگی کے حفظ ماتقدم اور علاج کے لیے "سنکارا" میں حیاتین ج کی کافی مقدار موجود ہے، جس سے اسکروی، جوڑوں کے ورم و درد اور جلد کے داغ دھبوں کا بھی معقول تدارک ہو جاتا ہے۔

مقدارِ خوراک

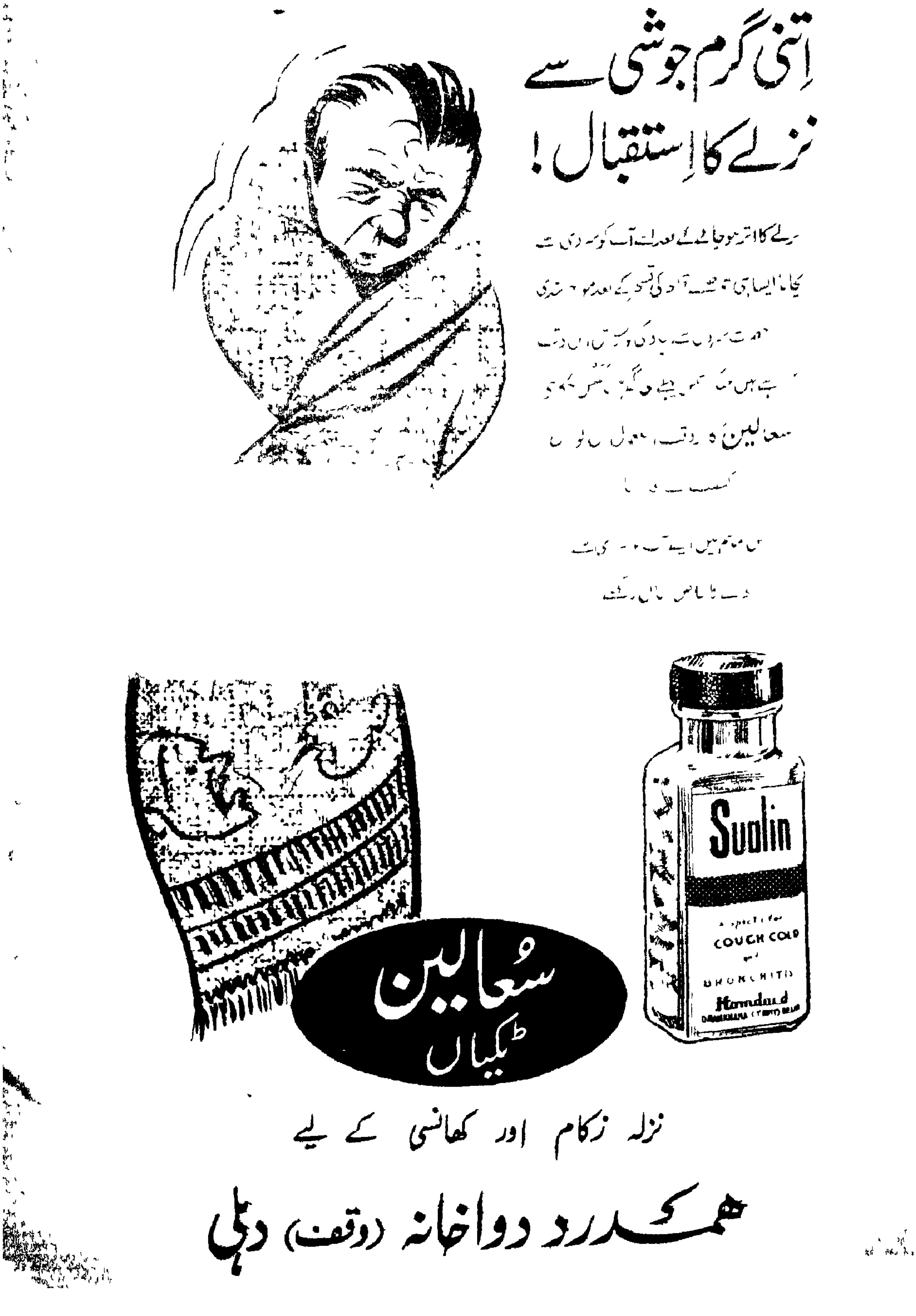
کھانا کھانے سے پہلے یا بعد ڈیڑھ بڑا چمچہ ایسے ہی یا پانی میں گھول کر استعمال کرنا چاہیے۔ مزید یہ کہ ناشتے کے ساتھ بھی اسے استعمال کیا جا سکتا ہے۔ ٹوسٹ پر "سنکارا" لگا کر استعمال کرنا ایک خاص مزا پیدا کرتا ہے۔ بچوں کو چائے کا ایک چمچہ اوپر کے مطابق دینا چاہیے۔ "سنکارا" کو دودھ میں ملا کر پیا جا سکتا ہے لیکن دودھ گرم نہ ہو۔ کسی دماغی کام یا جسمانی محنت کے بعد سنکارا کی ایک خوراک (۱½ بڑا چمچہ - ٹیبل اسپون) استعمال کرنے سے تھکن فوراً اتر جاتی ہے



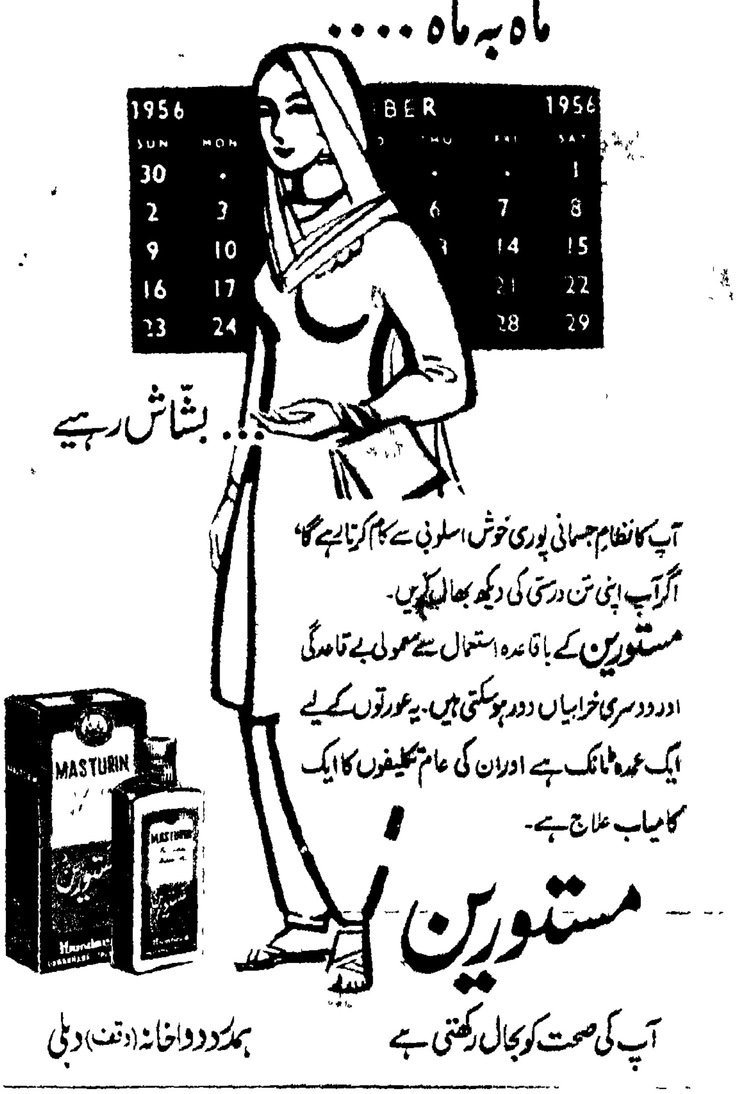
قیمت:

فی بوتل ——— سات رُپے
فی ادھا ——— تین رُپے بارہ آنے

ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی



اتنی گرم جوشی سے
نزلے کا اِستقبال!
Suolin
COUGH COLD
Hamdard
سُعالین
ٹکیاں
نزلہ زکام اور کھانسی کے لیے
ہمدرد دواخانہ (وقف) دہلی



Printed at Delhi Printing Works, Delhi